



**Mit uns in den
Frühling starten ...**

(... vielleicht am 6. März bei der 4. Osnabrücker Fahrradmesse?)

KETTENBLATT

JETZT zur
AOK
wechseln!

AOK
Die Gesundheitskasse.

Starke Leistungen zum günstigen Preis!

Ihre Krankenkasse hat den Zusatzbeitrag erhöht?
Dann nutzen Sie Ihr Kündigungsrecht und wechseln
Sie zur **AOK Niedersachsen**.

Gesundheit in besten Händen

www.aok-niedersachsen-zahlt.de

Inhalt

In eigener Sache

Mitgliederversammlung 2016	4
Neues aus dem Vorstand	5

Radreisen, Radtouren

We had a dream ... Paris – Brest – Paris	6
Auf den Spuren des Friedensreiters	10
... nur so herumradeln	12
Alkmaar – zwei Wochen im Radfahrerparadies	37

Radverkehr

Mein Weg zur Arbeit	14
Lastenrad-Stammtisch	16

Radtechnik

Werners Tipps	18
GPS in der Praxis	25
Elektromobilität	33

Aktionen, Veranstaltungen

5.3. GPS-Seminar (10-17 Uhr FZ Ziegenbrink)	26
6.3. 4. Osnabrücker Fahrradmesse	42
(10-17 Uhr Härtel, Mindener Straße)	21ff
25.3. Critical Mass (18 Uhr Stadthalle)	43
16.4. Tourenleitertreffen (StadtGalerieCafé)	46
23.4. Fahrradgottesdienst (13 Uhr Domhof)	47
29.4. Critcal Mass (18 Uhr Stadthalle)	48
15.5. Ride of Silence (19 Uhr Stadthalle)	49
27.5. Critical Mass (18 Uhr Stadthalle)	51
24.6. Critical Mass (18 Uhr Stadthalle)	53

Radtouren und Termine

Osnabrück	42
Mehrtagestouren Osnabrück	54

Hier finden Sie uns

Osnabrück	48
Bad Iburg	48

Impressum

Herausgeber (V.i.S.d.P.)

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Kreisverband Osnabrück e.V.

Redaktion

Ulrich Grobe (ul), Uwe Schmidt (us)

Redaktionsadresse

ADFC-Geschäftsstelle, Große Gildewart 14, 49074 Osnabrück

Auflage / Druck

6500 / Individual-Druck Osnabrück, Pferdestraße

Bankverbindung

Volksbank Osnabrück eG BIC: GENODEF1OSV IBAN: DE26 2659 0025 1553 6211 00

Anzeigenpreisliste

Bitte Preisliste Nr. 10 vom 01.06.2014 bei der Redaktion anfordern

Erscheinungstermine

Jeweils Anfang März, Juni, September, Dezember

Zustellung

Im Stadtgebiet Osnabrück durch Fahrradkuriere

Redaktionsschluss

15.04.2016

Titelfoto

Igor Mojzes, Fotolia

Beiträge und Leserbriefe sind herzlich willkommen, egal ob in Platt oder Hochdeutsch. Allerdings übernimmt die Redaktion keine Verantwortung für unverlangt eingesandte Manuskripte und behält sich das Recht der Kürzung vor.

Hinweise für Autoren und Autorinnen

Falls die Möglichkeit besteht, sollten Beiträge als reine Textdatei zugesandt werden. Auch in diesen Fällen sollte zusätzlich eine schriftliche Kopie beigelegt werden. Grafiken in den Formaten BMP, PNG oder TIFF, notfalls auch JPG oder PDF. Digitale Fotos bitte wenn möglich in Originalgröße. Auch gute Handy-Fotos sind geeignet. Also haltet fest, was Euch erfreut oder was Euch stört, und schickt es uns zu. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin/des Autors wieder.

Spenden

Spenden an den ADFC Kreisverband Osnabrück sind steuerlich absetzbar (Sitz Osnabrück, VR 2411, Steuer-Nr 66/270/04716).

Besuchen Sie uns

... **im ADFC Infoladen** am StadtGalerieCafé, Große Gildewart 14, 49074 Osnabrück. Öffnungszeiten: Jeden Samstag von 10 bis 13 Uhr

... **im Internet** unter www.adfc-osnabrueck.de oder in den Sozialen Netzwerken

ADFC-Fördermitglieder in Osnabrück

Natours Immelmannweg 36, 49088 Osnabrück

Radel Bluschke Iburger Str. 74a, 49082 Osnabrück

Möchten auch Sie den ADFC fördern?
Informationen zur Fördermitgliedschaft im
ADFC-Infoladen oder unter 0541 - 242 18



Mitgliederversammlung 2016

Der ADFC Osnabrück hatte am 15. Januar zu seiner diesjährigen Mitgliederversammlung geladen. Mit fast 50 Mitgliedern war sie dann auch gut besucht. Nach Feststellung der Beschlussfähigkeit und der Tagesordnung wurde Wolfgang Driehaus zum Versammlungsleiter gewählt und führte durch die umfangreiche Tagesordnung.

Mehr Aktionen

Uwe Schmidt, Ali Weitershaus und Ansgar Hagemann berichteten über Aktivitäten, Touren und die Mitgliederentwicklung im vergangenen Jahr.

- Die größte Aktion war die Fahrradmesse, die erstmals vom ADFC organisiert wurde und im Autohaus Härtel stattfand. Sie war mit über 5000 Besuchern, die sich bei mehr als 40 Ausstellern informierten, sehr gut frequentiert.
- Im Rahmen unserer verkehrspolitischen Arbeit haben wir einige Aktionen geplant und durchgeführt, verkehrspolitische Radtouren in Osnabrück und in der Gemeinde Bissendorf gefahren und beim Entwurf des neuen Radverkehrsplanes der Stadt Osnabrück mitgewirkt.
- Im März haben wir zugeparkte Radwege in der Stadt angemahnt.
- Im Mai fand der ‚Ride of Silence‘ statt, auf dem wir der Verkehrsoffer der letzten Jahre gedacht haben. Dieser ‚Ride‘ war mit 100 Mitfahrern ein voller Erfolg

und soll auch in diesem Jahr wieder stattfinden.

- Im September hat eine kleine Gruppe ihre Fahrräder mit Schwimmmudeln präpariert und ist so durch die Stadt gefahren, um auf den nötigen, aber von den Autofahrern nur selten eingehaltenen Sicherheitsabstand zur Seite aufmerksam zu machen.
- Im Juni waren wir mit der zweiten verkehrspolitischen Radtour in Osnabrück unterwegs, die leider nicht viele Repräsentanten aus Rat und Verwaltung angezogen hat.
- Dann gab es im September die erste verkehrspolitische Radtour in Bissendorf, an der die Verwaltungsspitze gut vertreten war, die Politik mit Ausnahme eines Vertreters einer christlichen Partei (!) jedoch mit Abwesenheit glänzte.

Mehr Touren

Die Touren nahmen im vergangenen Jahr einen breiten Raum ein und waren der Kern aller Aktivitäten. Wir konnten 133 Tagestouren und 11 Mehrtagestouren anbieten. Das ist eine Steigerung um 44 Touren und genau 44% mehr als im Jahr 2014. Dies gelang natürlich nur durch das Engagement der vielen Tourenleiter, die daran mittlerweile mitwirken. 75 Touren (53%) deckten das einfache bis mittlere Segment ab mit Längen bis 50 Kilometer. Für sportliche Teilnehmer gab es immerhin 17 Touren mit 3 Sternen und Längen über 70 Kilometer.

Der neue Vorstand und Beirat: (von links nach rechts) Wolfgang Driehaus, Ali Weitershaus, Meike Klinkenborg, Holger Vogt, Beate Klein, Doris Wülfing, Bernhard Lang, Werner Kaddik und Uwe Schmidt



Mehr Mitglieder

Die Mitgliederzahlen entwickeln sich weiterhin positiv. Der Stand liegt nun bei xxx Mitgliedern. Damit setzt sich der Trend aus den Vorjahren fort. Unser Radmagazin Kettenblatt hatte mit der Messeausgabe erstmals einen Umfang von 52 Seiten, Die höchste Auflage pro Ausgabe im letzten Jahr betrug 6500 Exemplare. Den Umfang und das pünktliche Erscheinen verdanken wir Uwe Schmidt und Ulrich Grobe. Herzlichen Dank dafür. Auch in diesem Jahr soll es für die Leser damit wie gewohnt weitergehen.

Kasse in Ordnung

Kassenwartin Doris Wülfing stellte die Finanzen des Vereins dar. Bei einem Gesamtumsatz von rund 29.000 Euro wurde im letzten Jahr ein Überschuss von 1.837 Euro erwirtschaftet. Den größten Teil bei Einnahmen und Ausgaben verursachten das Radmagazin Kettenblatt und die Fahrradmesse. Der Vorstand wurde für seine Tätigkeit in 2015 entlastet und dann, wie in jedem Jahr, neu gewählt. Da der zweite Vorsitzende Ansgar Hagemann nicht mehr zur Verfügung stand, und auch im Beirat Veränderungen anstanden, wählte die Versammlung Uwe Schmidt wiederum zum 1. Vorsitzenden. Wolfgang Driehaus wurde nach zwei Jahren im Beirat als 2. Vorsitzender in den Vorstand gewählt und Doris Wülfing als Kassenwartin bestätigt. Der Beirat setzt sich zusammen aus den bisherigen Mitgliedern Ali Weitershaus, Holger Vogt, Werner Kaddik und Meike Klinkenborg sowie den neuen Köpfen Beate Klein und Bernhard Lang.

Neue Leitung für das Tourenprogramm

In das neue Jahr starten wir u. a. mit den neuen Tourenwarten Holger Vogt und Guido Wenner, die zukünftig alles rund um das Tourengeschehen in Ihren Händen halten, und zum Beispiel Tourenleitertreffen und Schulungen organisieren. In neuen Jahr soll auch das verkehrspolitische Engagement des ADFC in Stadt und Landkreis weiter gestärkt werden. Wir werden im

Kettenblatt darüber berichten und Aktionen auf unserer Webseite ankündigen, denn weitere Teilnehmer sind bei den Aktionen immer gern gesehen.

Der Autor wünscht dem neuen Vorstand, dem neuen Beirat und allen weiteren Aktiven des ADFC ein erfolgreiches Jahr und eine gesunde Saison*. Zuletzt sei angemerkt, dass am 11. September die Kommunalwahl in Niedersachsen stattfindet. Wir werden im Vorfeld zu diesem Termin den Kommunalpolitikern auf den Zahn fühlen und darüber berichten.

* Saison ist doch eigentlich immer!

Neues aus dem Vorstand

Der neue Vorstand ist im Amt und hat im Januar schon getagt. Neu ist in diesem Jahr, dass wir unsere Sitzungen öffentlich halten wollen, und Mitglieder dazu gern gesehen sind. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass wir gar nichts so Geheimes besprechen und wir in Zukunft lediglich Personalien vertraulich behandeln wollen. Alles andere darf vereinsöffentlich sein.

Der Autor dieses Beitrag – das neue Vorstandsmitglied Wolfgang Driehaus – stellt sich an dieser Stelle all denen vor, die nicht zum Kreis der Aktiven gehören, oder die mich noch nicht auf Touren getroffen haben. Ich habe ein absolut durchschnittliches Alter – gemessen an der Altersstruktur unseres Vereins – und wohne in Jeggen in der Gemeinde Bissendorf hinten auf'm Berg. Mein Anliegen, aber nicht mein einziger Programmpunkt im Vorstand, ist die Verkehrspolitik. Das ist ein hoher und vielleicht abschreckender Begriff, aber unsere Ziele decken sich mit denen vieler anderer Menschen: Wir möchten die Bedingungen für das Alltagsradeln verbessern, also das Radeln zur Schule, zur Arbeit oder zum Einkaufen, möchten dass es sicherer und komfortabler und auch schneller wird. Für uns ist Radfahren ein sehr wichtiger Teil der Alltagsmobilität und die beste Lösung gegen verstopfte Straßen, Einschränkung der Lebensqualität durch Lärm und Abgase und gegen die Leiden, die durch Feinstaub und Stickoxide verursacht werden. Zudem ist Radeln gut fürs Klima, weil es die Ressourcen schont und kein CO² erzeugt.

Vor allem aber macht Radfahren einfach Spaß. Gemeinsame Radtouren und verkehrspolitisches Engagement sind zwei Seiten derselben Sache. Wenn wir nicht mehr gemeinsam radeln, braucht uns die Verkehrspolitik nicht zu scheren, und wenn wir uns nicht engagieren, können wir bald nicht mehr gemeinsam radeln. Bei Problemen mit dem Radverkehr möchten wir daher allen Aktiven und Mitgliedern helfen. In dem Sinne wünscht der Vorstand allen Mitgliedern und den anderen interessierten Lesern allzeit gesunde Fahrt und steten Rückenwind.





We had a dream ...

Paris - Brest - Paris - 1200 Kilometer in 90 Stunden



Die Runde war ein wenig größer als hier symbolisiert

Als begeisterte Fahrradfahrer lieben wir die vielen verschiedenen Facetten des Radsports. Dazu gehören knackige Anstiege und rasante Abfahrten mit dem Rennrad, Touren mit dem Mountainbike, sportliche und natürlich auch gemütliche Fahrten mit dem Trekkingrad.

Seit einigen Jahren üben aber Langstrecken (Brevets) einen besonderen Reiz auf uns aus. Ein Brevet bezeichnet im Radsport eine Langstreckenfahrt, bei der eine vorgegebene Strecke innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens zu fahren ist. Langstreckenfahrer werden auch Randonneure genannt.

So begannen wir im Jahr 2013 jeweils 200 Kilometer (max. 13,5 Std.), 300 Kilometer (max. 20 Std.), 400 Kilometer (max. 27 Std.) und 600 Kilometer (max. 40 Std.) bei verschiedenen Organisatoren zu fahren. Es war ein tolles Gefühl, sich langsam zu steigern und die nächste Hürde in Angriff zu nehmen. Man braucht natürlich schon eine gewisse Grundkondition, aber ganz viel spielt sich im Kopf ab. Der Wille, es unbedingt zu schaffen, nicht gleich aufzugeben, immer wieder den inneren Schweinehund zu überwinden, all das macht den Reiz der Brevets (Prüfung) aus. Bei den langen Strecken fährt man zwangsläufig auch nachts durch.

Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, in die Nacht, in die Dunkelheit und Einsamkeit zu radeln, um dann plötzlich wieder das Erwachen der Natur miterleben zu dürfen.

So entstand in uns der Wunsch, an dem wohl berühmtesten Fahrradmarathon der Welt, Paris-Brest-Paris (PBP), im August 2015 teilzunehmen. Alle vier Jahre starten mehr als 6.000 Teilnehmer aus der ganzen Welt, um die 1.230 Kilometer lange Strecke mit insgesamt ca. 12.000 Höhenmetern innerhalb von maximal 90 Stunden zu bewältigen.



Die Strecke – einmal hin und wieder zurück

Nun hatten wir schon drei Mal 600 Kilometer im Zeitlimit geschafft, warum dann nicht 1.230 Kilometer versuchen ?

Voller Optimismus und mit vielen guten Wünschen von lieben Menschen fuhren wir nach Paris, um am 16. August 2015 abends zu starten. Nach einem intensiven Fahrrad-Check durch die Organisatoren trafen wir uns am Vortag noch mit den 522 deutschen Teilnehmern. Man fühlte sich wie in einer großen Familie,



Pont de Térénez

denn viele Fahrer kannten wir von den vorangegangenen Brevets.

Dort lernten wir u.a. Friedhelm (84 Jahre) aus Hamburg kennen. Er war der älteste Teilnehmer und hat uns wohl alle durch seine liebenswürdige und sportliche Art schwer beeindruckt. Jedenfalls wird er für uns ein bleibendes Vorbild sein. Auch werden wir Todd und Lesley nicht vergessen. Dieses nette amerikanische Ehepaar trafen wir in unserem Hotel. Sie schenkten uns Anstecker von ihrem Randonneursclub aus ihrer Heimat New Jersey. Wir steckten sie an die Fahrradschellen, und sie brachten uns Glück.



Start am Veldrome St. Quentin-en-Yvelines

Es geht los

Vor dem Start war die Anspannung fast unerträglich. Aber endlich fiel der Startschuss. Unter Begleitschutz rasten wir die ersten Kilometer in einer Gruppe von ca. 200 Fahrern aus der Stadt, gen Westen in Richtung Brest.

Das Besondere bei PBP ist die Atmosphäre und die Unterstützung durch die Anwohner. In vielen Dörfern stehen die Bewohner Tag und Nacht mit Tischen, auf denen sie Wasser, Kaffee und Kekse anbieten – in der Bretagne auch gerne Crêpes. Immer wieder hört man »Bravo«-Rufe oder sieht Namen von Mitstreitern in großen Lettern auf der Straße geschrieben. Die Kinder stehen an der Straße und freuen sich, wenn sie abgeklatscht werden. Man kann es nicht in Worte fassen, wie man durch die große Hilfsbereitschaft der Franzosen mitgetragen wird. Sie stellen Feldbetten in ihren Garagen zur Verfügung, sichern gefährliche Kreuzungen und unübersichtliche Straßen ab – auch nachts. Man hat oft Gänsehaut-Feeling.

Im Abstand von ungefähr 90 Kilometern gab es Kontrollstellen mit Verpflegungsstationen. Leider musste man oft lange anstehen, und das herausgefahrenere Zeitpolster schmolz dadurch zusammen.

Wir fuhren Tag und Nacht, schliefen in der ganzen Zeit vielleicht 3,5 Stunden. Man schläft überall, unter einem Tisch in der Verpflegungsstation, auf einer Parkbank vor einer Kirche oder einfach am Straßenrand. Nach zwei Sonnenaufgängen erreichten wir frühmorgens Brest. Ein erhebendes Gefühl, als endlich die Brücke Pont de Térénez im Nebel vor uns auftauchte.

Halbzeit

Halbzeit – jetzt mussten wir ja nur noch wieder zurück-

Weitere Informationen

Hier kann man sich über Brevets informieren:
www.audax-randonneure.de
stories.strava.com/parisbrestparis

fahrrad
schwan



Ihr Fahrradexperte
in Melle seit 1981

Mo – Fr 9:00 bis 18:30
Sa 8:00 bis 14:00

Industriestr. 18
49324 Melle

Telefon 054 22 4 24 34
www.fahrrad-schwan.de



fahren, 615 Kilometer! Also kurbelten wir weiter bei bisher optimalen Wetterbedingungen. Leider mussten wir die letzten 100 Kilometer im strömenden Regen fahren. Das war ein wahrer Hätetest, denn Kälte und Nässe machten uns sehr zu schaffen. Weiterfahren, einfach durchhalten und nicht aufgeben so kurz vor dem Ziel. Man denkt nur noch daran anzukommen. Auf der letzten Etappe kurz vor dem Ziel mit den letzten knackigen Anstiegen war die Unterstützung der am Straßenrand stehenden Menschen besonders hilfreich.

Dann sahen wir wieder das Velodrome vor uns: Nach 88,5 Stunden konnten wir beide gemeinsam durch's Ziel fahren. Unser Traum ging in Erfüllung. Müde, aber glücklich gaben wir unsere Kontrollkarten und die Transponder für die Zeiterfassung ab und fuhren ins Hotel, um zu duschen und uns umzuziehen. Nach einer offiziellen Abschlussfeier ging das Abenteuer PBP 2015 für uns zu Ende.

Wir gönnten uns einen Tag Ruhe, um zu schlafen und um uns auszuruhen. Dann fuhren wir mit der Métro



Es geht nicht gerade flach zu – auf dem Weg von Paris nach Brest

zum Gare Montparnasse, um uns im Schnelldurchgang noch einige Sehenswürdigkeiten anzuschauen. Der krönende Abschluss war für uns jedoch der Anstieg zur Sacré-Cœur de Montmartre. Wir setzten uns auf die Stufen vor der wunderschönen Kirche und genossen mit Rotwein und Baguette die einzigartige Aussicht auf die Stadt, voller Dankbarkeit, dass wir, abgesehen von einigen Wunden am Allerwertesten, ohne Pannen und Stürze Paris-Brest-Paris finishen konnten.

„Das Leben ist wie Radfahren. Du fällst nicht, solange du in die Pedale trittst.“

Anne und Werner

Anne und Werner vor der Kirche Sacré-Cœur de Montmartre



Auf den Spuren des Friedensreiters von Osnabrück nach Münster

Samstagmorgen kurz vor 8 Uhr am Osnabrücker Marktplatz – nach und nach treffen etwa 40 Radfahrer ein, die bei strahlendem Sonnenschein und milden Temperaturen auf den Spuren der Friedensreiter nach Münster fahren wollen. Einige haben schon die ersten 20 Kilometer von Borgloh oder Wellendorf mit dem Rad hinter sich. Die Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e. V. (DAHW) veranstaltet seit dem 450-jährigen Jubiläum des Westfälischen Friedens immer am zweiten Samstag im September diese „FriedensRadTour“. Hierbei verbindet die DAHW den Spaß am Fahrradfahren auf einer landschaftlich sehr schönen Strecke mit dem Anliegen, auf die weltweit immer noch vorhandene Krankheit Lepra aufmerksam zu machen.

Durch den Teutoburger Wald

Noch schnell die Leibchen mit der Aufschrift „DAHW“ übergezogen und schon geht es durch die Altstadt und das Katharinenviertel auf den Eselspatt Richtung Hasbergen. Hinter dem Ort warten zwei kleinere Steigungen, die es aber in sich haben. Die ersten Radler steigen ab, um sie zu bewältigen. Die „Friedens-

RadTour“ ist nicht identisch mit der Friedensroute Osnabrück-Münster. Diese ist mit einer Länge von 115 Kilometer und mit sehr heftigen Steigungen bei Tecklenburg nur für sehr geübte Radfahrer in einem Tag fahrbar. Die „FriedensRadTour“ dagegen hat eine Länge von 80 Kilometern. Über Natrup-Hagen und Leeden wird der Teutoburger Wald Richtung Lengerich überquert. Für die „Bergwertung“ haben sich die Organisatoren den „sanftesten“ Anstieg ausgesucht. Weiter geht es auf einer langen und schnellen Abfahrt nach Lengerich hinunter. Die ersten 22 Kilometer sind geschafft und alle haben sich das Frühstück redlich verdient.

Gedenkstein für das Leprosorium

Kurz hinter Lengerich treffen wir auf den Gedenkstein für ein „Leprosorium“ (mittelalterliches Krankenhaus für Leprakranke). Dort berichtet ein ehrenamtlicher Mitarbeiter der DAHW über Lepra heute. Im letzten Jahr stand eine junge Frau aus Brasilien im Mittelpunkt, die nach ihrer Einwanderung nach Berlin in Deutschland an Lepra erkrankt war. Sehr anschaulich

10

Geschafft! Ankunft der „FriedensRadTour“ 2015 in Münster Kinderhaus am Lepramuseum Foto: DAHW



FreizeitBus

Ins Blaue mit dem FreizeitBus -
ab 1. Mai wieder unterwegs!

Besuchen Sie uns am 6. März auf
der Fahrradmesse vom ADFC

FreizeitBus
www.freizeitbus.com

VOS VERBUNDORGANISATION
OSNABRÜCK

wurde ihr Leidensweg von der in Deutschland zu nächst nicht erkannten Krankheit bis zu Ihrer Heilung beschrieben.

Unsere Tour führt uns anschließend weiter entlang der Teutoburger-Wald-Eisenbahn Richtung Brochterbeck. Auf diesem Stück hat man nach Auflösung von Nebelschwaden einen wunderschönen Blick über das sonnendurchflutete Münsterland. Auf wenig befahrenen landwirtschaftlichen Wegen ist es nach 21 Kilometern Zeit für die Mittagspause am Campingplatz Buddenkuhle.

Rast im schönen Gimbe

Auf dem weiteren Weg nach Münster führt unsere Tour ein Stück durch den Wald auf dem sogenannten „Friedenspfad“ – ein Wander- und Pilgerweg nach Santiago de Compostela –, um dann nach weiteren 24 Kilometern Gimbe zu erreichen. Gimbe ist ein malerischer kleiner Ort mit vielen Fachwerkhäusern und einer kleinen schmucken Dorfkirche. Wie in jedem Jahr findet auch in diesem Jahr dort eine Trauung statt. Gimbe liegt am Emsauenweg. Hier ist in der Saison immer „Rushhour“: Fahrradfahrer reiht sich an Fahrradfahrer. Nach einer Stärkung in einem der Gasthäuser werden die letzten 13 Kilometer über Sprakel nach Münster in Angriff genommen.

Ziel ist das Leporamuseum in Münster-Kinderhaus. Dort warten bereits die Mitarbeiter des örtlichen DAHW Büros mit Würstchen und kalten Getränken auf uns. Herr Dr. Ralf Klötzer von der Gesellschaft für Leprakunde (Münster) bietet immer eine kurzweilige und informative Führung durch das ehemalige Leprosorium von Münster an. So hat der Stadtteil seinen Namen „Kinderhaus“ von dem Waisenhaus, in dem im Mittelalter Kinder von Leprakranken gewohnt haben.

Rückfahrt mit dem Bus

Schließlich wird es Zeit für die Rückfahrt nach Osnabrück. Nach einer freiwilligen Spende für die Arbeit der DAHW geht es mit dem Bus zurück. Die Räder werden auf einem LKW verladen. Eine gelungene Fahrt mit vielen Eindrücken und Gesprächen bei bestem „Radelwetter“ geht zu Ende. Viele Friedensradfahrer, unter ihnen ADFC Mitglieder, sind jedes Jahr dabei und sind immer wieder begeistert über die perfekt vorbereitete Tour und die schöne Strecke.

Die diesjährige „FriedensRadTour“ findet statt am Samstag, den 10. September 2016. Informationen und Anmeldung bei Dirk Raufhake (Telefon: 05409-4392).

Über die Arbeit der DAHW kann man sich hier eingehender informieren: <http://www.dahw.de/>

nur so herumradeln oder: Was wir unterwegs so treiben



12

Wir lieben es, nur so herumzuradeln: ohne Ziel und völlig zweckfrei ganz spontan losfahren, einfach draußen sein, uns treiben lassen und ein bisschen die Welt entdecken.

Kann sein, dass es ein bisschen langweilig klingt, immer wieder auf den gleichen Wegen herumzufahren. Aber ganz ehrlich: ich kann mir gar nicht vorstellen, dass unsere kleinen Touren jemals langweilig werden könnten. Meine Kinder genießen die Freiheit, einfach drauflos zu düsen, sobald wir die abgelegenen Wege erreicht haben, auf denen sie sich so gut auskennen. Dort, wo sie genau wissen, an welcher Ecke der nächste Kletterbaum wartet und wo man am besten über den Bach springen kann, dürfen sie gern vorausfahren - ich komme schon irgendwann nach ...

Dieses „Alleinfahren“, das im Stadtverkehr so gar nicht möglich wäre, hat was von Abenteuer und Unabhängigkeit (auch wenn das Muttertier hinterher fährt) und erinnert mich daran, wie ich selbst früher mit den Nachbarskindern in unserem Dorf herumgeradelt bin.

Einfach nur so. Auf Wegen, die wir in- und auswendig kannten. Aber langweilig? War's nie!

Und selbst wenn meine Kinder inzwischen jeden Baum und jeden Strauch in unserem Viertel kennen - es gibt immer irgendwas zu sehen, zu entdecken und zu er-fahren! Einfach so, ganz ohne Plan. Oft fallen uns unterwegs bestimmte Dinge auf, aus denen sich dann ein Suchspiel ergibt:

*Witzig, was man so sieht,
wenn man nach Blauem Ausschau hält!*



Ein Artikel von Christiane Sever, die auf ihrem Blog über Radfahren, Natur und Upcycling schreibt.:

<http://bikelovin.blogspot.de/>

Und als wir Botschaften suchten, war dieses hier der Hit :-)



Farben und Zahlen, Quadratisches und Rundes, Schilder, Buchstaben oder Sonstwas - solche Suchspiele sind immer spannend und echt lustig. Probiert's mal aus!

Ja, und dann sind wir noch fleißige Sammler, die fast nie mit leeren Fahrradkörben nach Hause kommen. Wir sammeln das, was die Natur gerade bietet oder sonst auf dem Weg liegt: Blümchen und kleine Steine, Stöckchen und leckere Beeren, Kastanien, Bucheckern, Äpfel, Nüsse ...

In letzter Zeit legen wir unser Sammelgut auch gern mal an den Wegrand. Ein paar Mandalas hatte ich ja schon gezeigt (siehe linke Seite oben).

Klar, es geht auch manchmal etwas lebhafter zu. Auf leeren Parkplätzen um die Wette fahren, durch große Pfützen oder raschelndes Laub sausen oder auf der Skateanlage kleine Stunts ausprobieren – sind hier grad sehr beliebt. Bin schon gespannt, was den Kids als nächstes einfällt ...

Bis bald!
diefahrradfrau

Ein Riesenspaß: Suche nach Kaugummiautomaten.



R

Radstation[®]

Osnabrück

Radstation Osnabrück · Theodor-Heuss-Platz 2 · 49074 Osnabrück · Tel. 0541/259131
Montag-Freitag 6.00-22.00 Uhr · Samstag/Sonntag 8.00-20.00 Uhr

Zentral direkt am Hauptbahnhof gelegen, ist die Radstation der kompetente Ansprechpartner wenn es um Fahrräder geht:

Der Rund-ums-Rad-Service

- Bewachung**
- Waschanlage**
- Vermietung**

Die besonderen Angebote der Radstation:

- **Behindertenräder**
- **Rikscha-Verleih**
- **Pedelec-Verleih**

www.ash-os.de - ash@osnanet.de



Mein Weg zur Arbeit

Es gibt sie doch: Wege durch die Stadt, die auch als Radfahrer vernünftig zu fahren sind. Ich starte morgens, je nach Wetter gelaunt, in der hinteren Wüste.

Auf der Limberger Straße am Moskaubad vorbei stauene ich über die zähen Fröhschwimmer, die um diese Zeit schon aus dem Wasser steigen. Die wunderschöne Schlossstraße mit den im Fröhsjahr blühenden Kastanien – etwas Vorfreude nach dem Winter tut gut – entlang, um die Johanniskirche herum, am Marienhospital vorbei, erwartet mich erst an der Schlagvorder Straße, Ecke Kollegienwall die erste Ampel.

Ampel auf Ampel

Dann Schlag auf Schlag, 200 m die Ampel Möserstraße, 100 m die Ampel Goethering. Aber das war es dann auch schon. Wenn ich Glück habe, brauche ich auf dem ganzen Weg nur einmal den Fuß von den Pedalen zu nehmen.

Die Bahn-Unterführung für Fußgänger und Radfahrer an der Bohmter Straße ist leider manchmal nichts für schwache Nasen.

Dann noch die Krelingstraße und am Ende der Schlachthofstraße entlang, erreiche ich meinen Arbeitgeber.

Überdachter Fahrradständer

Mein Fahrrad kann ich dort überdacht abstellen und anschließen. Nach dem Drehkreuz mit Zugangskontrolle schließe ich dann mein Dienstrad auf und radele die letzten 500 m zum Arbeitsplatz.

Im Sommer zu kurz – im Winter lang genug

Im Sommer könnte der Weg durchaus etwas länger sein, jetzt im Winter bin ich froh drum, nur vier Kilometer fahren zu müssen.

Robert

Sie bestimmen,



Wir liefern

BLATT-FRISCH AUF DEN TISCH

was in die Kiste kommt!

Sie stöbern in unserem Onlineshop und stellen sich Ihre individuelle Lieblings-Biokiste zusammen. Oder Sie wählen aus unseren fertigen Bio-Kisten die passende aus. Oder Sie kombinieren beide Möglichkeiten. Wie das geht? Rufen Sie uns an!

Die komplette Bio-Palette von Ihrem Bio-Lieferservice [Gemüsegärtner.de](http://Gemuegaertner.de) Sie finden uns auch auf den Osnabrücker Wochenmärkten.




Infos über unsere Hotline: 05468 93875-0

Was kommt in die Bio-Kisten?

Viele meinen, das wäre eine unserer leichtesten Übungen. Im Prinzip stimmt das auch, doch bis die Planung für die Folgewoche ausgearbeitet ist, gibt es viel zu bedenken.

Eigentlich könnten wir alles Gemüse und Obst zentral bei unserem Bio-Großhändler Weiling aus Coesfeld einkaufen,. Das wäre eine große Arbeitserleichterung. Wollen wir aber nicht, denn unser Prinzip lautet:

Bio und regional ist 1. Wahl!

Wir kennen alle Bio-Gärtner und Bio-Landwirte aus der Region persönlich und pflegen regen Kontakt und Austausch. Woche für Woche erhalten wir deren Angebote.

Dann wird telefoniert und besprochen, ob genug Menge vorhanden ist, ob die Durchschnittsgewichte passen, ob die Qualitäten stimmen und wann geliefert wird.

Das Wetter kann unsere Planung zunichte machen, wenn z.B. ein heftiges Gewitter mit starkem Hagel oder Platzregen die Spinatblätter zerschossen hat, oder kleine Tierchen den Salat auch sehr lecker finden, oder die Radieschen wider Erwarten noch nicht groß genug sind. Dann muss schnell umdisponiert und Ersatz gefunden werden.

Wir müssen viel berücksichtigen und auch improvisieren. Das ist aber mittlerweile Routine. Die regionale Logistik ist sehr anspruchsvoll, doch es lohnt sich, das Gemüse frisch aus der Region in die Kisten für Sie zu packen. Denn das garantiert Ihnen Nähe, Frische und Geschmack. Und gemeinsam unterstützen wir die regionale, bäuerliche Kulturlandschaft, sowie Arbeitsplätze, Ausbildungsplätze, die Vielfalt und das soziale Miteinander.



Lastenrad-Stammtisch Osnabrück

Die Verdichtung in unseren Städten nimmt immer mehr zu, die Anzahl an PKW steigt weiterhin. Der verfügbare Raum in der Stadt aber ist begrenzt, die Parkplatzsuche dadurch zeit- und kostenintensiv. Immer mehr Städterinnen und Städter steigen daher um – von Auto auf ein Lastenrad. Auch in Osnabrück sind bereits zahlreiche Lastenräder und Fahrradanhänger unterwegs.

Erfahrungen, Tipps, Ideen

Beim Osnabrücker Lastenrad-Stammtisch treffen sich Lastenradfahrerinnen und Lastenradfahrer, um über ihre Erfahrungen zu sprechen, Tipps und Ideen auszutauschen, aber auch um Interessierten die Möglichkeit zu geben, Fragen zu stellen und dem Thema Lastenrad näher zu kommen.

16



Der rollende Infostand des ADFC Osnabrück

Autoersatz

Welche Vorteile bieten Lastenräder in der Stadt – gegenüber dem Auto, aber auch gegenüber Fahrradanhängern? Wie fährt sich so ein Lastenrad? Gibt es auch Nachteile bei der Nutzung von Lastenrädern? Was muss man bedenken, wenn man sich ein Lastenrad kaufen möchte? Und wie sind die Erfahrungen in Osnabrück?

Technische und Politik

Das sind nur einige Fragen, über die an jedem letzten Mittwoch eines Monats ab 20 Uhr im Grünen Jäger diskutiert wird. Die politische Dimension des Radverkehrs und vor allem technische Details der verschiedenen Modelle kommen ebenfalls nicht zu kurz. Wer den Einstieg in das Thema sucht, sich Modelle anschauen oder sogar mal probefahren möchte, ist hier genau richtig.

Daniel Doerk / iswaf.de

Informationen zur Navigation mit GPS

Die 4. Osnabrücker Fahrradmesse hält auch für Navigations-Interessierte einige Leckerbissen bereit. Besuchen Sie Thomas Froitzheim am 6. März und lassen Sie sich ausführlich zum Thema GPS beraten.

Bereits am Vortag, Samstag, den 5. März 2016, bieten wir einen GPS-Kurs unter der Leitung des GPS-Experten Thomas Froitzheim. Das Seminar findet statt von 10 bis 17 Uhr im Jugendtreff im Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink, Hauswörmannsweg 65, 49082 Osnabrück. Anmeldungen per E-Mail unter Info@naviso.de. Nähere Informationen zum Kurs auf Seite 42.

Neue Modelle 2015!

- CANNONDALE: Super Preis-Leistung, wegweisende Technik und perfektes Design!
- FAHRRADMANUFAKTUR: Gelingen des Understatements (durch dezentes Design mit hoher Funktionalität)
- MAXCYCLES: Leichtbau made in Germany! Jetzt auch mit Eike-Konfiguration!
- DIAMANT: Hohe Qualität, niedriger Preis und jetzt noch schöner!






17

BLUSCHKE

Radel Bluschke

Burger Straße 74a
49082 Osnabrück
Tel. 0541 - 53370
mail@bluschke.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr 11 - 18:30 Uhr
Sa 9 - 14 Uhr

www.bluschke.de

KETTENBLATT 1/16



Werners Tipps... ... für einen guten Start in die Saison

18

Der Fahrrad-Check

Das Wetter war kalt und nass, da lockt die Frühlingssonne zur ersten Ausfahrt. Doch ist mein fast vergessenes Rädchen auch gut durch den Winter gekommen? Hat die Fahrradkette meine letzte Fahrt bei Streusalz ohne Blessuren gut überstanden? Sind die Ritzel und Zahnkränze so scharf wie Haifischzähne? Knackt und knarzt es beim Schalten?

Dann empfehle ich den Gang zum Fachhändler, der neben der Kette die Ritzel und ggf. die Kettenblätter austauschen wird.

Luft

Die Luft riecht wunderbar nach Frühling, da möchten Mann und Frau ungern mit platten und vielleicht sogar schon spröden sprich rissigen Reifen ungeschützt auf den Splitt-Resten des letzten Winters unterwegs sein!

Licht

Damit das frisch geputzte Rädchen nicht nur am Tage bewundert werden kann, sollte das Licht funktionieren. Auch bei modernen LED-Lampen kann sich mal ein Kabel oder ein Stecker lösen.

Bremsen

Wenn sich das Rad trotz frisch aufgepumpter Reifen schwer bewegen lässt oder es so wunderbar leicht läuft und gar nicht mehr zu bändigen ist, könnte es an den Bremsen liegen. Also die schleifenden Bremsbeläge einstellen oder erneuern lassen!

Die Sitzposition...

Der Winter ist vorbei und die Knie müssen nicht mehr die Ohren wärmen. Also heißt es rauf mit der Sitzhöhe. Viele RadfahrerInnen sitzen viel zu niedrig.

Wer würde schon gerne freiwillig im Entengang oder in gebückter Haltung eine längere Strecke zu Fuss zurücklegen?

Es fühlt sich an den ersten Tagen noch etwas ungewohnt an, aber die Fußspitzen sollten gerade so eben den Boden berühren. Das spart Kraft und Kondition.

Apropos Kondition

Tastet euch langsam ran. Fahrt kurze Strecken und gewöhnt Euch an den vermeintlich harten Sattel. Aber fahrt möglichst viel und gerne unter Gleichgesinnten bei den ADFC-Touren!



Die neuen Tourenwarte

*Holger Vogt (lks) – Tourenleiter und im Vorstand des KV Osnabrück
Guido Wenner (re) – Tourenleiter und Webmaster des KV Osnabrück*

20

Der Vorstand hat folgende Aufgaben an Holger Vogt und Guido Wenner übertragen:

- Tourenleiter-Treffen organisieren und leiten
- Kontakt mit den Tourenleitern pflegen: per E-Mail oder telefonisch
- Termin abstimmen, Routen etc.
- Neue Tourenleiter gewinnen, interessierte Mitradlern/innen ansprechen, Hilfestellung geben – falls gewünscht – bei der ersten Tour und / oder bei der Arbeit mit Landkarten auf Papier oder digital
- Neue Ideen für weitere Radtouren entwickeln. Dabei können die Tourenleiter selbst ihre Ideen in eine Radtour einarbeiten oder werden von Mitfahrenden inspiriert
- ADFC-Touren-Programm auf der Homepage pflegen.

Die neuen Tourenwarte

Holger Vogt (53)

mehrere Jahre Tourenleiter bei Terra Vita und ADFC, und im erweiterten Vorstand des ADFC Osnabrück. Weitere Hobbys sind Aufbau, Reparatur und Pflege

seiner Fahrzeugsammlung.

Guido Wenner (67)

Tourenleiter, pflegt seit 2 Jahren die Terminliste des ADFC Osnabrück auf der Website des Vereins.

Beide wollen die gestellte Aufgabe im Team meistern, wobei sie untereinander die Aufgaben nach zeitlicher Verfügbarkeit verteilen.

Tourenleitertreffen

Das letzte Tourenleitertreffen hat am 23. Januar 2016 im StadtgalerieCafe stattgefunden. Bei Kaffee und Kuchen konnten sich alle Tourenleiter, die im letzten Jahr eine Tour geführt haben oder in diesem Jahr eine Tour planen, austauschen. Termine für weitere Tourenleiter-Treffen stehen bereits fest. Sie sind zu finden auf unserer Website unter „Rad – Touren & Termine“ oder hier im Kettenblatt unter „Touren und Termine ...“ ab Seite 42.

Sonderseiten zur 4. Osnabrücker Fahrradmesse

Artland: Das pure Vergnügen auf dem Rad

Gemütliches Radwandern gefällt Alt und Jung

Gemütliches Radwandern liegt im Trend. Das rückt auch die flache Urlaubsregion Artland im Nördlichen Osnabrücker Land bei Urlaubern jeden Alters in den Fokus. Denn hier gibt es beim langsamen Radeln viel zu sehen: Wiesen, Weiden, Ackerflächen, Flussauen und kleine Wäldchen bilden eine parkähnliche Landschaft, in der prächtige Hofanlagen immer wieder den Blick fangen. Als ständig wiederkehrender Begleiter erweist sich der Fluss „Hase“, der sich durch das Artland schlängelt.

Kunstvolle Holzgiebel, prächtige Bauerngärten, offene Künstlerateliers und stimmungsvolle Ortschaften sind Höhepunkte von zwei Themenrouten, die individuell in Tagestouren erradelt werden können. Radlerfreundliche Hotels, gut ausgebaute und ausgeschilderte Radwege und eine vielseitige gastronomische Szene machen das Artland zusätzlich zum Lieblingsziel erholungssuchender Radwanderer.

Eine Anreise direkt nach Quakenbrück ist unkompliziert

mit dem Zug möglich. Er nimmt auch Räder mit. Wer mehr plant als Tagesausflüge, der geht auf die auch überregional bekannte „Hase-Ems-Radtour“, von deren 265 Kilometern ein Streckenabschnitt durch das Artland führt.

Immer am Fluss „Hase“ entlang geht es von Osnabrück an sechs Tagen ins Emsland. Übernachtet wird in Ferienwohnungen auf Artländer Höfen, in schnuckeligen Pensionen oder kleinen Hotels. Zur Einkehr laden erstklassige Restaurants oder originelle Hofcafés ein. Eine Pause einzulegen auf einem der vielen Ruhebänke oder Picknickplätze ist das eine, bei den zahlreichen Direktvermarktern von Obst, Honig oder Bier vorbeizuschauen, das andere: Deren Produkte sind schöne Mitbringsel zur Erinnerung an die Radtour im Artland.

Umfangreiches Kartenmaterial und ausführliche Routenbeschreibungen zu sämtlichen Touren hält die Tourist-Info in Quakenbrück, Lange Straße 39, unter der Rufnummer 05431-907590 bereit.

2 Tage Radfahren auf der Giebel- und Ackerschnackertour

Dauer:	2 Tage/1 Nacht
Tagesetappen:	45 bis 65 km
Tourenverlauf:	alle Touren verlaufen durch das Artland (nördliches Osnabrücker Land)
Leistungen:	Radfahren auf der Giebel- und der Ackerschnackertour 1 x Übernachtung inkl. Frühstück im Doppelzimmer 1 x regionaltypisches 3-Gang-Menü Ausführliches Infomaterial Radwanderkarte
Preis:	79,- € pro Person/Dz.
Anbieter:	Wirtschaftsagentur Artland GmbH Tourismusinformation Lange Str. 39, 49610 Quakenbrück Tel.: 05431-907590; Fax.: 05431-907276 e-mail: tourismus.information@artland.de



E-BIKES 2016

Jetzt bei uns
probefahren

NEW
GATE

Besuchen Sie uns
am 6. März auf der 4. Osnabrücker Fahrradmesse!

AUFSTEIGEN UND GENIESSEN

Beinahe so bequem wie eines der legendären Londoner Taxis – aber viel moderner, modischer, gesünder und umweltfreundlicher: Die Raleigh NEWGATE E-Bikes lassen bei aller Eleganz den Komfort nicht zu kurz kommen. Die Sitzposition betont aufrecht, Sattel und Sattelschürze nachgiebig, die Hände entspannt auf Ergo-Griffen ruhend – so nimmt die Faszination Fahrt auf. Unterstützt durch den neuen, ebenso leistungsstarken wie leisen Impulse Eco Motor und ein dezentes Design, das Innovation und Integration des passenden Rahmens gibt. Tradition trifft Moderne – willkommen in der Raleigh E-Bike Welt 2016.

NEWGATE – DIE NEUE UPPER CLASS

Mehr Informationen zu unseren Modellen, den Weg zur Probefahrt und Beratung bei Ihrem Händler finden Sie unter: www.raleigh-bikes.de



RALEIGH
BEST OF BRITAIN

- ZWEIRADCENTER -
BÜCKER

Johannisstr. 16
49074 Osnabrück
Tel. 0541 - 21780
buecker@buecker.de
www.buecker.de

Bike-Fitting

powered by: **molitor**



Radanalyse
durch Sonja Wietzorek

- Braune Kraftübertragung durch optimierte Sitzposition
- Effizienter Tretzyklus
- Beschwerden vermeiden und wirkungsvoll vorbeugen
- Spezifische Leistungsfähigkeit steigern
- Optimale Kombination von Aerodynamik und Komfort speziell bei Triathlon
- Leistungssteigerung durch optimale Kraftübertragung
- Optimierung der Schnittstelle zwischen Mensch und Rad

Belmer Str. 34/36
49084 Osnabrück

Fon: (05 41) 7 22 43
info@molitor-os.de
www.molitor-os.de

Liebe Radsportlerinnen und Radsportler!

Das Frühjahr steht vor der Tür und die Motivation wieder auf's Rad zu steigen, erhöht sich mit jedem länger werdenden Tag. Die passende Gelegenheit, das Rennrad, MTB oder Triathlonbike gleich zu Beginn der neuen Saison technisch und biomechanisch optimal anpassen zu lassen.

Durch eine passend eingestellte Sitzposition können Beschwerden vorgebeugt oder wieder behoben werden. Der Tretzyklus wird effizienter und das gesamte Kraftpotenzial kann verlustfrei auf das Pedal gebracht werden. Eine entspannte Sitzposition gibt Spielraum für mehr Leistung. Die Ermüdung wird verzögert. Die Videogestützte Analyse

auf unserem speziellen 360° Drehteller kann direkt ausgewertet werden und die Einstellung des Rades erfolgen.

Für weitere Fragen steht unsere Bike-Fitting Expertin Sonja Wietzorek gerne zur Verfügung. Ihr findet uns auch auf der Fahrradmesse am 06. März 2016 in Osnabrück im Autohaus Härtel in der Mindener Straße.

Wir wünschen allen eine schöne Saison 2016.

Mit sportlichen Grüßen
Molitor Osnabrück

RAD-SPORT

K-H SCHRIEWER



Fahrräder · Bekleidung

Zubehör · Service

**Besucht uns auf der 4. Osnabrücker Fahrradmesse
am 06.03.2016 im Autohaus Härtel**

auf der Messe zeigen wir euch die neuesten Räder & aktuelle Bekleidung
der Marken: Vaude, Gore Bike Wear und Specialized



ab 2.790,00 €

Das E-MTB der neuen Generation – maximaler Grip



Osnabrücker Straße 17 - 49176 Hilter
Telefon 05424/39063
www.radsport-schriewer.de
info@radsport-schriewer.de





GPS in der Praxis

Tipps von Thomas Froitzheim

Kartenkontrolle

Wenn das GPS-Gerät auf einmal keine Karte mehr zeigen will, sollte man einmal den Sitz der Micro-SD-Karte prüfen. Nicht selten hat sich die Verriegelung gelöst – zum Beispiel beim Akkuwechsel. Dann besteht keine Verbindung mehr zur Kartendatei, die sich häufig nicht im Hauptspeicher des Gerätes befindet, sondern eben auf der microSD-Karte. Vorsicht: der filigrane Metallbügel ist sehr empfindlich, kann sich schnell aus seiner Befestigung lösen, aber auch wieder hineingedrückt werden. Operationen dieser Art also bitte nur an einem Tisch mit übersichtlicher Fläche durchführen. Ansonsten: Micro-SD-Karte vorsichtig einlegen, Metallkäfig nach unten klappen und zur Verriegelung verschieben.

Tracks oder Routen?

Insbesondere beim Download aus dem Internet oder beim Übertragen auf GPS-Geräte wird man zuweilen gefragt, ob man „Tracks“ oder „Routen“ verwenden möchte. Beides sind Linien, die zum Beispiel den Wegeverlauf einer Rad- oder Wandertour abbilden. In der Praxis ist der Unterschied eigentlich ganz einfach: wenn man eine Strecke als „Track“ auf das GPS-Gerät lädt, wird der Tourenverlauf vom Gerät nicht mehr verändert. Als „Route“ hingegen versucht das Navigationsgerät in der Regel, diese Strecke an seine eigene Karte anzupassen, um Abbiegehinweise erstellen zu können. Also Vorsicht – nur bei einem Track hat man die Gewissheit, dass das Gerät auch wirklich die Stre-

cke anzeigt, die man darauf geladen hat, und nicht eine neue, mehr oder weniger anders verlaufende berechnet. Die Verwendung von Tracks und Routen ist bei den Navigationsgeräten allerdings sehr unterschiedlich. Zumindest für Einsteiger heißt es also: Keine Routen, sondern Tracks!

Tourendaten einfach übertragen

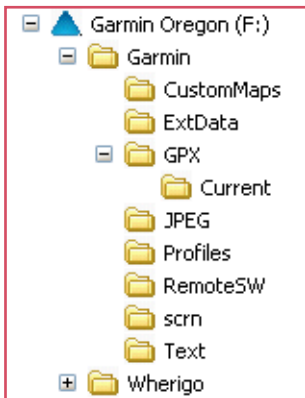
Im Internet stehen viele Touren fertig zum Herunterladen zur Verfügung – hier sollte man das „gpx“-Dateiformat wählen. Zum Übertragen auf das GPS-Gerät heißt es bei Garmin-Geräten: Garmins Software „BaseCamp“ starten (die muss zuvor auf dem PC installiert sein), dann über Datei\Import die GPX-Datei in BaseCamp importieren. Jetzt kann man sehen, welche





Tracks und Wegpunkte in der GPX-Datei enthalten sind. Dann GPS-Gerät anschließen und die Dateien auf den Speicher des GPS-Gerätes hinüberschieben.

Zum Übertragen gibt es aber noch einen anderen Weg. In der Regel reicht es, das GPS-Gerät an den PC anzuschließen und die gpx-Datei in ein spezielles



Typischer Verzeichnisbaum eines Garmin-Gerätes (hier Oregon 500)

Verzeichnis des GPS-Gerätes zu kopieren – fertig. Das funktioniert übrigens auch bei den meisten Android-Smartphones. Bei iOS-Smartphones kann man sich die Datei per email an seine Adresse zusenden, dann den Anhang auf dem Smartphone öffnen. Unterwegs kann man das Smartphone

auch als PC-Ersatz nutzen und von dort aus Daten an das GPS-Gerät übertragen – teilweise schon kabellos.

Also: GPS-Gerät per Kabel an den PC anschließen und den Windows-Explorer starten. Das GPS-Gerät erscheint als zusätzliches Laufwerk. Achtung: der Name kann verschieden sein, zum Beispiel „Wechseldatenträger“ oder „Garmin“. Hat das Gerät eine Speicherkarte, erscheint sie als weiteres Laufwerk, wobei ebenfalls unterschiedliche Namen möglich sind.

Beide Laufwerke können ein GPX-Verzeichnis enthalten. GPX-Dateien sollten möglichst in das GPX-Verzeichnis der Speicherkarte kopiert werden, ansonsten in das GPX-Verzeichnis des Hauptspeichers. Sehr praktisch: Über diesen Weg können Tourendaten auch wieder gelöscht werden.

ACHTUNG: Garmin Edge-Modelle haben kein GPX-Verzeichnis – dort werden die GPX-Dateien in das



Speicherkarte (microSD) im Garmin Oregon

„New Files“-Verzeichnis übertragen. Bei Falk-Geräten heißt das Verzeichnis „GPX-Import“, bei Teasi „BikeNav\ImportedTrips“.

Tip: Wenn Sie sich unsicher sind, welches Laufwerk der Hauptspeicher und welches die Speicherkarte ist, einfach die Speicherkarte aus dem Gerät entfernen und das Gerät wieder anschließen.

Informationen zur Navigation mit GPS

Die 4. Osnabrücker Fahrradmesse hält auch für Navigations-Interessierte einige Leckerbissen bereit. Besuchen Sie Thomas Froitzheim am 6. März und lassen Sie sich ausführlich zum Thema GPS beraten.

Bereits am Vortag, Samstag, den 5. März 2016, bieten wir einen GPS-Kurs unter der Leitung des GPS-Experten Thomas Froitzheim. Das Seminar findet statt von 10 bis 17 Uhr im Jugendtreff im Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink, Hauswörmannsweg 65, 49082 Osnabrück. Anmeldungen per E-Mail unter Info@naviso.de. Nähere Informationen zum Kurs auf Seite 42.

Einfach *Mehr*
Möglichkeiten

Auf 1.400 km Radwegenetz staufrei Land und Leute kennenlernen - über ausgewiesene Themenrouten, das professionelle Leitsystem oder auf eigene Faust.

Bestellen Sie jetzt unser aktuelles Radmagazin!

www.duemmer.de

DÜMMER-SEE

Tourist information
Tel.: 05447 - 242
E-Mail: tid@duemmer.de
Große Str. 76, 49459 Lembruch

Öffnungszeiten (April - Oktober): Di. - Fr. 10 - 12 Uhr und 13 - 16 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr

27

Alle Touren auch als GPS-Track auf www.duemmer.de

Tipps für Radler:

Im neuen Radmagazin „Radtouren im DümmerWeserLand“ sind 20 attraktive Rundtouren inkl. Kartenmaterial zu finden. Einige starten direkt am Dümmer-See:

- Dümmer-Dörfer-Tour (33 km): Lembruch – Hüde – Brockum – Quernheim – Lemförde
- Dümmer-Moor-Tour (40 km): Lembruch – Oppenweher Moor – Ochsenmoor
- Zwei-Länder-Tour (66 km): Dümmer – Hunteburg – Bad Essen – Levern – Lemförde
- **ganz neu:** Kranich-Tour (74 km): durch die Diepholzer Moorniederung zu den Moorwelten nach Ströhen

Hotel Garni & Ferienwohnungen

Zur Alten Post



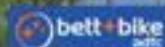
Genießen Sie Ihren Aufenthalt am Dümmer See
in unserem Hotel Garni „Zur Alten Post“!



25 neuartige Hotelzimmer & 3 Ferienwohnungen,
köstliches Frühstücksbuffet im gemütlichen Frühstücksraum,
Pauschalen und Gruppenangebote für bis zu 50 Personen,
Bett & Bike Auszeichnung für besondere Radlerfreundlichkeit und
eine gepflegte Gartenanlage runden Ihre schönen Erholungszeiten
im und um unser Hotel Garni ab.

Gerne senden wir Ihnen unseren Hausprospekt zu, inklusive
unserer Angebote und Pauschalen. Umfangreiche Informationen
über unser Hotel Garni finden Sie auf unserer Internetseite.

Auf Ihren Besuch freuen sich Familie Eickhoff & Team



Hotel Garni „Zur Alten Post“ e.K. • Inh. Steffen Eickhoff
Große Str. 36 • 49459 Lembruch

Tel: 05447-99400 • Fax: 05447-994030

Info@Hotel-Garni-Zur-Alten-Post.de • www.Hotel-Garni-Zur-Alten-Post.de



- Radreisen
- Busreisen
- Buscharter
- Gruppen-/Vereinsreisen



29



THIESING REISEN

Industriestraße 16 – 18 | 49191 Belm | Telefon 05406 2020

info@thiesing-reisen.de | www.thiesing-reisen.de



0%

CLEVER KAUFEN!

0% ZINSEN // 0€ ANZAHLN!



zeg.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch am 6. März 2016 auf der 4. Osnabrücker Fahrradmesse!

STROMLOS
SOLAR



PEGASUS

Galera LG
E-Bike 29 Zoll
400 W

100% Fully Live Wellman
600 W, Reichweite: bis zu 130 km

Stromlos 8-Gang Schaltwerk

Hydraulische Scheiben-
Bremsen von Tektro

Paralelledere Beleuchtung

LED-Scheinwerfer vom
Display aus bedienbar

€ 2199,-

1999 **199,90€**
MONATSRATE



Zweiradhaus Sprenger + Brünink

Alter Pyer Kirchweg 7 · 49134 Wallenhorst
Telefon 05407/39834
www.sprenger-brünink.de

FINANZIEREN ZUM NULLTARIF!

Wir ziehen um!

Jetzt Schnäppchen machen

Einzelstücke bis zu

40 %

reduziert

Ab Ende März Bremer Straße 250
49086 Osnabrück
(ehemals Hein Gericke)

die 
2radprofis

Bremer Straße 69
49191 Belm
Telefon 0 54 06/10 12
info@die-2radprofis.de
www.die-2radprofis.de

URLAUB MACHT FIT!

RADELN SIE MIT UNS DURCH WUNDERSCHÖNE LANDSCHAFTEN

4 Tage



MÄRCHENHAFTES RADELN AN WESER, WERRA UND FULDA

28.07.2016 Donnerstag – 31.07.2016 Sonntag

Wenn Sie radeln von Hannoversch Münden aus, wo sich Werra mit der Fulda zur Weser vereinigt, zählt zu den »hidden champions« der Radtouren.

REISEPREIS
PRO PERSON

AB 416,-

IM KATALOG
AUF SEITE 198

7 Tage



RADTOUR ENTLANG DER MOLDAU UND ELBE – VON PRAG NACH DRESDEN

09.08.2016 Dienstag – 15.08.2016 Montag

Von der goldenen Stadt Prag nach Dresden, entlang der weitläufigen Flusslandschaften von Moldau und Elbe. Den krönenden Abschluss bildet die Elb-Schiffahrt von Pirna nach Dresden.

REISEPREIS
PRO PERSON

AB 712,-

IM KATALOG
AUF SEITE 200

KLUTE

Reisen

Klute Reisen GBR · Berghoffstr. 32 · 49090 Osnabrück
Telefon: 0541-685344-0 · info@klute-reisen.de

www.klute-reisen.de



Elektromobilität Hype oder Heilsbringer?

Elektromobilität wird oft gleichgesetzt mit E-Autos. Doch das greift zu kurz. Denn die Fahrgäste des öffentlichen Verkehrs sind in Deutschland zu zwei Dritteln elektrisch unterwegs, vor allem in Städten sind elektrisch betriebene Straßen- und U-Bahnen seit Jahrzehnten im Einsatz, hinzu kommt der Schienenpersonenverkehr. Und über zwei Millionen Elektro-Fahrräder sind längst in unserem Alltag angekommen.

Nach den Plänen der Bundesregierung sollen im Jahr 2020 eine Million Elektroautos auf deutschen Straßen rollen — 40 mal so viele wie heute! Doch die bisherigen Verkaufszahlen sind mehr als ernüchternd: 2014 wurden 8.522 batterieelektrische Pkw und 4.527 Plug-in-Hybride neu zugelassen. Plug-in-Hybride haben einen Verbrennungsmotor und einen E-Motor, der über einen extern ladbaren Akku Strom bekommt. Sie werden ebenfalls als Elektroauto gezählt. Nur jedes neunte E-Auto war ein Privatkauf.

Individuelle Elektromobilität im politischen und medialen Diskurs wird zu oft mit dem Elektroauto gleichgesetzt. Sie ist jedoch mehr als das. Auf der Straße fahren bereits heute jeden Tag hunderttausende E-Räder. Mit

elektrisch unterstützten Lastenrädern können in der Stadt neben Großeinkauf und Kindertransport auch viele Wege im Wirtschaftsverkehr erledigt werden.

Elektrische Post

Die Deutsche Post mit Sitz in Bonn ist schon weiter. 6.200 der rund 17.000 im täglichen Einsatz befindlichen Drahtesel sind Elektrofahrräder. Die ersten E-Bikes kaufte der Konzern bereits 2001.

Insgesamt sind derzeit über eine Millionen Menschen in Deutschland regelmäßig mit einem E-Rad unterwegs. Von Politik und Wirtschaft bedauerlicherweise größtenteils unbemerkt. Während die Auto-Revolution also noch immer auf sich warten lässt, treiben Pedelec und E-Lastenräder die grüne Evolution der Mobilität voran. E-Räder können viele Autowege ersetzen und erhöhen den Mobilitäts-Radius im Alltag gegenüber klassischen Fahrrädern.

Einer der Hersteller ist MIFA, nach eigener Aussage absatzstärkster deutscher Fahrradhersteller. Im vergangenen Jahr machten E-Bikes bereits 30 Prozent am Gesamtumsatz aus, 2011 waren es erst 12,5 Prozent. 2012 übernahm das Sangerhausener Unternehmen die Berliner E-Bike-Schmiede Grace. Nach Firmenangaben setzt man mit dem Kauf ein Zeichen für die Zukunft der Elektromobilität. Auf der Hannover Messe 2013 stellte Mifa auch ein mit Partnern, darunter dem Institut für Automatisierung und Informatik und der Hochschule Harz, entwickeltes innovatives E-Bike vor, das auf die Fahrradkette verzichtet.

Kette war einmal

Beim X-Pesa wird die Energie aus der Muskelkraft des Fahrers rein elektrisch an das Hinterrad übertragen. Zudem

E-Postfahrrad – eines von fast 7.000



4. Osnabrücker Fahrradmesse

wird die beim Bremsen entstehende Energie in den Akku zurückgespeist, was die Akkuleistung und damit die Reichweite deutlich erhöht.

Mehr als 2 Millionen

Elektroräder haben mittlerweile die 2-Millionenmarke auf deutschen Straßen erreicht – damit sind sie der unbestrittene Star der individuellen Elektromobilität. Und das liegt vor allem an einem: Elektrorad fahren macht Spaß! Das so genannte „Pedelec-Grinsen“ findet sich auf den Gesichtern von nahezu 100% der Menschen, die auf einem Fahrrad mit Elektromotor sitzen.



Beim X-Pesa wird die Kraft elektrisch übertragen

Bequemlichkeit, Spaß, neue Möglichkeiten

Zudem ist ein Elektrorad ein echter „Problemlöser“ – wenn Steigungen, längere Strecken und Gegenwind Hindernisse darstellen, bietet es die passende, einfache Lösung. Auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder unterwegs mit Kindern ist der Elektroantrieb ein großer Vorteil. Auch älteren oder körperlich eingeschränkten Menschen verschafft ein Elektrorad neue Möglichkeiten.

Elektrofahrräder bringen mehr Menschen aufs Rad und sie werden zunehmend auch in Großstädten sichtbar. Mit der generellen Zunahme des Radverkehrs und neuen Trends wie Lastenrädern, stellen sie einen weiteren Grund dar, dass Bund, Länder und Kommunen endlich flächendeckend, langfristig und signifikant mehr für Fahrradförderung tun müssen. Holger Voigt

INNOVATIV, LEICHT UND LEISTUNGSSTARK

KALKHOFF AGATTU IMPULSE 7R HS / 7 HS 7-G Nexus

- Innovativer Impulse 2.0 Motor mit Shift-Sensor Technologie
- 7-Gang Shimano Nexus Getriebeababe mit Rücktritt oder Freilauf
- Hydraulische Felgenbremse Magura HS11
- AXA LED-Beleuchtung

JETZT TESTEN!

EXKLUSIV BEI IHREM KALKHOFF-HÄNDLER:

ab **1.999,-**

CALMER
Rad und E-Bike

Kalkhoff
E-BIKE *Impulse 20*

KALKHOFF QUALITÄT MADE IN GERMANY www.kalkhoff-bikes.com

Thülsfelder Talsperre Per Pedal auf Entdeckungstour

Die weite Seen- und Heidelandschaft, der unverstellte Blick über die Talsperre, überall nahezu unberührtes Grün – die Reize des Erholungsgebietes Thülsfelder Talsperre regen dazu an, sie bewusst zu erkunden. Optimal lässt sich die Region mit ihren zahlreichen Ausflugszielen bei einer Fahrradtour entdecken.

Von Punkt zu Punkt

Kartenlesen war gestern. In der Region steht ein Radrouten-Netzwerk nach dem in Belgien und den Niederlanden bewährten Knotenpunktsystem zur Verfügung. In Zukunft reicht es zur Vorbereitung einer Fahrradtour, lediglich die Nummern der Knoten auf einen Zettel zu schreiben, und los geht's..

Gehen Sie uns ins Netz

Mit dem Online-Service des Erholungsgebiets können Radtouristen die Umgebung auch auf eigene Faust erkunden. Auf der Internetseite der Thülsfelder Talsperre lassen sich Tourenvorschläge einfach aufrufen und eigene Routen individuell planen.

Planlos glücklich

Die Top-Routen gibt es auch als Rad-App sowohl für iPhones als auch für Android-Smartphones. Außer den Routen können nützliche Informationen wie Gastronomiebetriebe und Sehenswürdigkeiten in der Karte eingblendet werden.



Radeln Sie mit uns einfach und individuell von Knotenpunkt zu Knotenpunkt durch die abwechslungsreiche Landschaft rund um die Thülsfelder Talsperre.

Infos: thuelfelder-talsperre.de
(04471) 15256

Erholungsgebiet
**Thülsfelder
Talsperre**



Den Radroutenplaner und weitere Infos
finden Sie auf www.thuelfelder-tal-

DYNAMISCH. KRAFTVOLL.
RALEIGH DOVER IMPULSE R CLUB

impulse 20



3.099⁹⁹
17 Ab

EXKLUSIV BEI
IHRER RALEIGH-HÄNDLER:

2-RAD SCHULZ

Hunteburger Str. 14a
49179 Ostercappeln - Venne
Tel.: 05476-919863 · Telefax: 05476-919864
E-Mail: info@2-rad-schulz.de
www.2-rad-schulz.de

RALEIGH
BEST OF BRITAIN

WWW.RALEIGH-BIKES.DE

- ▶ Ihr Elektroradspezialist in Venne
- ▶ Kostengünstiger Hol- und Bringedienst auch von / nach Stadt Osnabrück
- ▶ Pannendienst
- ▶ Service auch für Fremdfabrikate

2-RAD SCHULZ

RADSPORT - TREKKINGRÄDER - CITYRÄDER

Alkmaar Zwei Wochen im Radfahrerparadies



Fotos U. Grobe 2008

Nach spätem, aber ausgiebigem Frühstück wurde das letzte Gepäck einschließlich des Fahrrades in den Kombi geladen und los ging es Richtung Westen. Die Anreise war problemlos, auch an Amsterdam vorbei. Nach knapp 3 ½ Stunden ruhiger Fahrt war Alkmaar, ca. 40 km nördlich von Amsterdam, erreicht. Nun hieß es, die Schlüssel abzuholen und den Urlaub zu beginnen. Reichlich Lesestoff und ein alter Kassettenkurs zur Auffrischung des Niederländischen waren mit an Bord. Nach dem Auspacken ging es mit dem Rad auf einer traumhaft gut ausgebauten Fahrradstraße ins Zentrum von Alkmaar zum Essen, danach auf eine erste kleine Runde und dann ab ins Bett.

Fahrradgerechte Verkehrsführung

Morgens mussten zunächst die Vorräte für die nächsten Tage eingekauft werden – bei mir dürfen Krentenbollen und Vla (grob gesagt: Rosinenbrötchen und Pudding) nicht fehlen! Und dann stand die erste Tour zum Eingewöhnen an, über Bergen NH nach Egmond aan Zee, dort natürlich mit ausgiebiger Lesepause im Café, und zurück über Bergen nach Camperduin durch den großen Teil bewaldeten Dünengürtel. Dieser ist hier sehr breit, von Heideflächen und Kiefernwäldern geprägt, Wasserschutzgebiet obendrein und gehört Radfahrern, Wanderern und Reitern. Nur selten führen Asphaltstraßen hindurch. Ich war angekom-

men. Radfahren in Nordholland gehört für mich zu den angenehmsten Urlaubsbeschäftigungen. Ärger mit unfreundlichen Autofahrern oder gar Drängeleien sind mir dort in all den Jahren nicht passiert, obwohl keineswegs alle Straßen einen Radweg haben, aber wenn, dann hat dieser immer dann auch Vorfahrt, wenn die zugehörige Straße Vorfahrt hat. Fiese Tricks deutscher Planer, wie Verschwenken des Radweges zur Vorfahrtnahme, sind kein Thema. Wohl aber der Wind! Deshalb bin ich immer gern gegen den Wind gestartet, oder bin manchmal so gut wie möglich im Windschutz des Dünengürtels geblieben.

Dünen, Wälder, Einsamkeit

Nordholland ist ein kleines Paradies für Radurlauber, für langsame wie für schnelle! Denn viele Radwege erlauben hohe Geschwindigkeiten, und insbesondere auf diesen Wegen sind mitunter auch schnelle Gruppen anzutreffen. Wer sich allerdings für die regelmäßig weder asphaltierten noch gepflasterten Radwege in Dünen und Wäldern entscheidet, hat oft nur den Fahrtwind und das Geräusch der eigenen Reifen als Begleiter, eine immer wieder herrliche Erfahrung, im wahrsten Sinne des Wortes. Auf diese Weise gelangt man auch an kleine und ruhige Strandabschnitte, die man mit dem Auto gar nicht oder nur unter Inkaufnahme längere Fußwege erreicht.

Die Niederlande sind ein ausgesprochen dicht besiedeltes Land, was man in Nordholland aber kaum bemerkt. Wer sich mit dem Rad abseits der großen Straßen bewegt, trifft zwar immer wieder auf Ortschaften, kann aber auch an ihnen vorbei in freier Natur einen ganzen Nachmittag unterwegs sein. Dann allerdings versäumt er (oder sie) das, was in meinen Augen den besonderen Reiz dieser kleinen Städte und Dörfer ausmacht: Cafés und Restaurants, in denen man herrlich entspannen und neue Kräfte für die Fortsetzung der Reise sammeln kann.



Wie man an der Fahne sieht: Wind geht fast immer

38

Wind gehört hier dazu

Unter anderem deshalb bin ich auf Radtouren immer mit kleiner Lektüre „bewaffnet“, die zu lesen nicht nur in den Cafés ein Vergnügen ist, sondern auch in den Dünen oder am Strand. Da allerdings hat oftmals der Wind ein Wörtchen mitzureden, denn ohne Windjacke ist der breite Sandstrand Nordhollands auch an Sommertagen nicht immer ein geduldiger Gastgeber,

sondern „vertreibt“ seine still sitzenden Besucher mit Hilfe des Windes oft schon um vier oder fünf Uhr nachmittags.

Ausflug nach Den Helder

Hilfe an windigen Tagen bietet auch die niederländische Eisenbahn, denn mit ihr kann man die Strecke gegen den Wind verkürzen oder ganz vermeiden. An einem sonnigen, aber sehr windigen Tag habe ich die Bahn genutzt, um von Alkmaar nach Den Helder zu kommen, Marinestützpunkt und Fährhafen zur Insel Texel. Auf dem Rückweg, jetzt also mit Rückenwind, habe ich verschiedene kleine Abstecher gemacht, so dass aus den eigentlich nur etwa 45 Kilometern von Den Helder nach Alkmaar über 60 wurden. Da ich durch die Bahnfahrt auch reichlich Zeit gewonnen hatte, bot sich ein Besuch in Schagen an. Der erwies sich als reiner Glücksgriff! Am Rande des großen Kirchplatzes fand ich ein tolles Café! Was neben guten Speisen und Getränken das besondere Plus war? Die Bedienung! Denn neben der immer wieder erlebten und genossenen Freundlichkeit der Servicekräfte in Restaurants und Cafés konnte ich hier meine Bestellungen und Fragen nicht nur auf Niederländisch an den Mann, respektive an die Frau bringen, sondern bekam auch die Antworten in der Landessprache, obwohl meine Sprachkenntnis nicht unbedingt für mehr als kurze Gespräche reicht. Ich weiß nicht, wie es den Lesern geht, aber für mich ist das immer wieder ein Vergnügen. Gerade auch deshalb führten mich noch zwei weitere Touren in dieses Café. Denn üblicherweise gibt es auch bei Fragen nach dem Weg oft eine Antwort auf Englisch oder Deutsch.

Orientierungshilfen

Zurück zu den Touren: Sehr hilfreich sind die Karten des niederländischen ANWB, die es für das ganze Land im Maßstab 1:100.000 gibt (gab; meine sind über 20

Alkmaar: Links Blick auf den Waagplein – auf dem alljährlich der Käsemarkt stattfindet – rechts ein Blick in die Peperstraat. Man beachte die Radwegbeschilderung: Der LF7b beginnt in Alkmaar und führt nach Maastricht (385 km).





Appetitlich – Kaugummimwand in einer Altstadtgasse

Jahre alt) (werden leider nicht mehr produziert und verkauft: Die Red.). Ich nutze sie allerdings nur für die Grobplanung. Während der Touren selbst orientiere ich mich nur an der rot-weißen Beschilderung der Fahrradwegweiser. Sie zeigen die Ortsnamen mit Entfernungangaben.

Ein wenig Geschichte

700 km in zehn Fahrtagen sind nichts Unmögliches, verlangen aber durchaus ihre Zeit. Und das bedeutet aus meiner Sicht immer auch eine ordentliche Lesepause im Café. Dazu etwas Interessantes zu lesen, was für mich diesmal unter anderem die Geschichte Frankreichs im Taschenbuchformat war. Wälzer bringen nur Gewicht in den Rucksack und können deshalb getrost zu Hause warten. Da dauert eine Pause schnell mal zwei Stunden für Wissens- und Nahrungsaufnahme. Besonders gern erinnere ich mich da auch an vier Nachmittage, verbracht auf den Grundmauern der Festungsanlage der Grafen von Egmond (sehr lesenswert bei Schiller: „... Abfall der vereinigten Niederlande von der spanischen Regierung“ [„durfte“ aber nicht mit, da kein Taschenbuch!]). Zwar waren die Befreiungskriege der Niederländer gegen die Spanier Hintergrund des

Sturm am Nordseestrand – so schnell wie er aufzieht, flaut er auch wieder ab – gut für einen Lesetag



zerstörerischen Großbrandes, aber gelegt hatten die Verteidiger das Feuer selbst, um den Truppen des Herzogs von Alba einen letzten möglichen Rückzugsraum zu nehmen. Das war zwar erfolgreich, aber auch das Ende des dortigen Grafensitzes, denn ein Wiederaufbau fand nicht mehr statt. Vielleicht eignet sich der Platz auch deshalb besonders für Betrachtungen über Krieg und Frieden im allgemeinen und über die Errungenschaften der europäischen Einigung im besonderen. Dort, in Egmond aan de Hoef, ist es überraschend ruhig. In der Nähe gekaufter, sehr leckerer Kuchen ersetzte das Café-Angebot. Der Wind war an diesen Tagen nur leicht und kam aus Südwest (Rückenwind für die Heimfahrt), die Sonne meinte es gut und so war es früher Abend, als ich die letzten 15 km unter die Räder nahm.



Wohin man auch blickt – überall Strand

Glück mit dem Wetter trotz Regenflut

In diesem Urlaub hatte ich Glück mit dem Wetter, geregnet hat es unterwegs nur einmal. Das aber hat gereicht, um mich gründlich durchzuwaschen, allerdings als fast 30-Grad-Wäsche, also kein Drama. Ich wollte die Halbinsel von West nach Ost durchqueren und mit Rückenwind bis nach Enkhuizen am IJsselmeer fahren. Enkhuizen ist in der Sommersaison ein wichtiger Fährhafen auch für Radreisende. Aber schon auf halber Strecke hätte ich erkennen können, dass entweder ich zu langsam oder das schwarzblaue Wolkengebirge hinter mir zu schnell war. Am Rande von Hoorn, ich war erst etwa 40 km gefahren, öffnete der Himmel seine Schleusen und schüttete sein Füllhorn mit einer solchen Großzügigkeit über mir aus, dass ich

nur noch den dortigen Bahnhof erreichen wollte, ohne dafür schwimmen zu müssen. Heilfroh - dass ich mich nicht zu Beginn der Regenfluten unter einer Brücke in trügerische Sicherheit begeben hatte (denn das ganze Spektakel dauerte über eine Stunde bei deutlicher Abkühlung) – und patschnass kam ich dann doch dank der guten Beschilderung, siehe oben, am Bahnhof an, hatte zwar unterwegs meine Sonnenbrille verloren, aber die vorsichtshalber mitgenommene Ersatzkleidung im weitestgehend wasserdichten Rucksack trocken ins außerplanmäßige Etappenziel gerettet.

Die Bahn bringt mich in Sicherheit

Jetzt schnell noch die Fahrkarten für Ross und Reiter gekauft und ab auf den Bahnsteig. Besonderes Glück: der Zug stand bereits eine halbe Stunde vor der Abfahrt bereit, war leer und von einem verständnisvollen Zugbegleiter extra für mich fünf Minuten früher geöffnet worden, denn umziehen musste ich mich ja auch noch. Bis auf die Sandalen und eine warme Jacke hatte ich alles als Ersatz im Rucksack dabei.

Als ich mit dem Zug wieder an der Station Alkmaar Noord ankam, hatte der Regen zwar aufgehört, das Wasser stand aber noch auf den Straßen, sodass ab

hier trockene Sandalen ohnehin Verschwendung gewesen wären. Und kalt war es geworden, gefühlt sogar sehr kalt. Nach knapp zehn Minuten hatte ich mein Ferienquartier wieder erreicht, bin dann sofort unter die warme Dusche geeilt und vermutlich eine halbe Stunde zum Auftauen dort geblieben.



Und heute, der Urlaub ist längst vorbei, erinnere ich mich gern an die Reise und freue mich auf die nächste!
Gerry Weber

Küstenlandschaft in Noordholland (Fotos: U.Grobe 2008)





BÜRGERSTROM
Osnabrücker Land

Sagen Sie „Ja“ zu 100% Öko-Strom!

**Sagen Sie „Nein“ zu Atomstrom und
klimaschädlichem Kohlestrom!**

**Jeder kann einen Beitrag zur Energiewende leisten: Einfach
von herkömmlichem Strom zu Öko-Strom wechseln!**

Ihre Vorteile:

- **Sie beziehen zu 100% umweltverträglichen Strom, regenerativ und zu 100% aus Bürgerhand**
- **keine Mindestlaufzeit, monatlich kündbar, keine Vorkasse**
- **der Wechsel ist einfach und unkompliziert:**
Besuchen Sie unsere Webseiten



www.nwerk-eg.de



www.bieneg.de

Touren und Termine von März bis Juni 2016

Sa. 5.3.2016

10 Uhr

Jugendtreff des Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink,
Hauswörmannsweg 65, 49082 Osnabrück
Thomas Froitzheim

Mit Smartphone und GPS-Gerät auf Radtour - GPS-Intensivkurs in Osnabrück

Auch zum Radfahren und Wandern gibt es inzwischen sehr gut geeignete GPS-Geräte - man muss sie nur bedienen können. Dieser Premium-GPS-Kurs zeigt Einsteigern und Fortgeschrittenen, wie man mit digitalen Karten und dem Internet am PC auf einfache Weise Touren planen kann. Welches GPS-Gerät ist für welchen Zweck geeignet? Reichen auch Smartphones? Welche Apps gibt es dafür? Wie kann man sein GPS-Gerät praxisingerecht einsetzen? Jeder Teilnehmer kann an einem Notebook mit spezieller GPS-Software die Planung von Touren erlernen. Auf einem Spaziergang werden die Kenntnisse in der Praxis umgesetzt.

Geleitet wird der Kurs von Thomas Froitzheim, langjähriges ADFC-Mitglied und stellv. Leiter des ADFC-Fachausschuss Tourismus. Thomas Froitzheim verfügt beruflich und privat über langjährige Erfahrungen auf diesem Gebiet, sowohl im Umgang mit klassischen Karten als auch mit der Orientierung im Gelände.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse über satellitengestützte Navigation erforderlich und die benötigten Geräte (Notebooks und GPS-Geräte) werden für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die Teilnahme kostet 80,- Euro für ADFC Mitglieder, 90 Euro für Nichtmitglieder

ADFC Tourenleiter können an diesem Kurs nach Absprache kostenfrei teilnehmen!
Termin: Sa, 5. März 2015, 10 – 17 Uhr

Jugendtreff am Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink,
Hauswörmannsweg 65, 49082 Osnabrück

Anmeldung über info@naviso.de

Besuchen Sie Thomas Froitzheim auf der 4. Osnabrücker Fahrradmesse am 6. März und lassen Sie sich ausführlich zum Thema GPS beraten.

Sa. 5.3.2016

10 Uhr

ADFC Infoladen

Wieder geöffnet : Von 10 - 13 Uhr.

So. 6.3.2016

10 Uhr

Autohaus Härtel
Mindener Straße 100, 49084 Osnabrück

4. Osnabrücker Fahrradmesse

Ab in die Pedale! Neuheiten, Trends und Visionen auf der 4. Osnabrücker Fahrradmesse am 6. März 2016
Am 6. März 2016 öffnet die Osnabrücker Fahrradmesse ihre Tore.

Von 10 bis 17 Uhr können Fahrradbegeisterte hier die neuesten Trends im Fahrraddesign begutachten, praktische Ausrüstung probieren oder spannende Tourangebote in der Region und darüber hinaus entdecken.

Darüber hinaus planen wir ein Fette-Reifen-Rennen für den Radsportnachwuchs von morgen, eine Fashion-Show zum Thema Radbekleidung, Vorträge zum Thema GPS durch Thomas Froitzheim und vieles mehr.

Anmeldung für das Fette-Reifen-Rennen und weitere Informationen unter www.mevelo.de

Datum:6. März 2016

Uhrzeit:10 bis 17.0 Uhr

So. 6.3.2016

12 Uhr

Carl-Fischer-Straße (Nähe Real-Kauf in OS-Schinkel)

6 km

*Tour

Uwe Schmidt

Speed It - Fette-Reifen-Rennen für Kids von 4 - 15

Im Rahmen der Osnabrücker Fahrradmesse gibt es mehrere Rennen für Kids mit Alltagsrädern. Ein Helm und funktionierende Bremsen sind die einzige Bedingung für die Teilnahme. Es gibt viele wertvolle Pokale für Kinder und Jugendliche im Alter von 4 - 15 Jahren zu gewinnen. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde oder ein Präsent. Ob mit Laufrad, Schulrad oder MTB, seid auf altersgerechten Strecken und -längen dabei! Anmeldung und weitere Infos unter u.schmidt@mevelo.de oder www.mevelo.de/messen-veranstaltungen/fahrradmesse-os/

So. 13.3.2016

11 Uhr

40 km

****Tour ***Steigung**

Martin Jung

Hügelig um den Hüggel

Auf schönen, aber steilen Wegen umrunden wir den Hüggel, besuchen das Hügelmuseum und genehmigen uns in Hasbergen ein spätes Mittagessen mit baltischen Spezialitäten.

Sa. 19.3.2016

9 Uhr

50 km

*****Tour ***Steigung**

Beate Klein & Guido Wenner

Der Wittekindsweg, Teil 1

Nachdem uns der Hermannsweg 2015 so viel Spaß gemacht hat, wollen wir auch den Höhenweg auf dem Wiehengebirge erkunden. Wir fahren soweit wir kommen und ab Bruchmühlen oder Bünde mit der Bahn zurück.

Die Tour ist meist auf unbefestigten Forst- und Wiesenwegen, man braucht nicht unbedingt ein MTB, ein gutes Rad mit breiten Reifen und gute Fahrtechnik reichen zumindest für die 1. Etappe aus.

Wer mit möchte meldet sich an bis zum 17.3.2016 über webmaster@adfc-osnabruck.de

Teilnehmer min = 5, Teilnehmer max = 10, die Tour ist für E-Bikes nicht geeignet.

So. 20.3.2016

10 Uhr

50 km

****Tour **Steigung**

Anne Hagemann & Werner Hasenpatt

Genussradeln, schalt- und stressfrei durch die Natur

Alle, die gerne Fahrrad fahren und sich mal wieder richtig austoben wollen, sind bei dieser Tour richtig. Wir fahren nicht mit Hightech-Rädern, Pedelecs oder E-Bikes sondern mit Singlespeed (Eingangrad) oder maximal 3 Gängen. Auch so werden wir einige knackige Anstiege überwinden und zusammen schwitzen, schieben und ganz viel Spaß haben! Keine Einkehr, Picknicksachen bitte mitnehmen. Überraschungstour, Rückkehr nach Lust und Laune

So. 20.3.2016

13 Uhr

60 km

****Tour **Steigung**

Martin Jung

History Tour

Der Westen Osnabrücks bietet viel Geschichte.

Wir nehmen uns nicht weniger als 5000 Jahre in 6 Stunden vor: Sloopsteine (3000 v. Chr.), Alte Alexan-

derkirche (800 n. Chr.), Klosterkirche Rulle (13. Jh.), Hofgut Leye (18. Jh.), jüdischer Friedhof Westerkapeln (18./19. Jh.), Windmühle Lechtingen (1887), Niemöller-Grab Wersen (1984). Über Leye fahren wir zunächst nach Wersen und Westerkapeln, dann über Wallenhorst nach Rulle, wo wir einen späten Kuchen oder ein frühes Abendessen genießen. Um 19 Uhr sind wir wieder in Osnabrück.

Fr. 25.3.2016

18 Uhr

Eingang Stadthalle Osnabrück

20 km

***Tour *Steigung**

Aktion - Critical Mass Osnabrück

Details siehe hier: tinyurl.com/qjohrxt. Der ADFC Osnabrück ist nicht Veranstalter. Aber viele ADFClerInnen fahren regelmäßig mit.

Sa. 26.3.2016

11 Uhr

52 km

****Tour *Steigung**

Bernhard Niermann

Rundtour über Laggenbeck

Rundtour von Osnabrück über Atter, Laggenbeck, Velpo und Osterberg zurück nach Osnabrück. Die Tour führt durch eine flache und zum Teil leicht hügelige Landschaft. Eine nennenswerte Steigung muss bewältigt werden. Eine Einkehr ist vorgesehen. Rückkehr ca. 16 Uhr

Mo. 28.3.2016

10 Uhr

60 km

****Tour **Steigung**

Waldemar Schemschat

Tour mit Waldemar - Auf nach Bramsche

Packtaschenverpflegung

Mo. 28.3.2016

13 Uhr

Tuchmachermuseum Bramsche

30 km

***Tour *Steigung**

Ansgar Hagemann

Emmaus-Tour

Gemütliche Runde um Bramsche mit Kaffee und Kuchen.

Fr. 1.4.2016

13 Uhr

40 km

Radreisen

vom Feierabendtrip bis
zur Fahrradauszeit



z.B.

Die unbekanntenen Schönen

Die Mee(h)rgefühl-tour durch
die Auenlandschaften von Ems
und Werse

5-tägige Etappenreise

04.05.2016 – 09.05.2016
(Himmelfahrtswochenende)

ab 395,00 €

Singlespeed

– auf die Fiets, fertig, los!

Die Aktivwoche für Singles
und Alleinreisende

**5-tägige Aktivwoche mit
Standortquartier in Bad Bentheim**
09.06.2016 – 13.06.2016

ab 399,00 €

**UNSER NEUER
KATALOG IST DA!**
JETZT BESTELLEN
www.mevelo.de
T. 0541 4098918

****Tour **Steigung**

Rosemarie Helbrecht und Paul Potthast
Rosemarie-Tour mit Rosemarie und Paul

Jeden ersten Freitag im Monat läuten Rosemarie und Paul mit euch das Wochenende ein und drehen Rückenwind-geschoben eine ca.40 Km lange entspannte Runde im Osnabrücker Land. Wohin es geht ist jedes Mal eine Überraschung - es gibt so viel zu entdecken!

Fr. 1.4.2016

17:30 Uhr

40 km

****Tour **Steigung**

Bernhard Niermann

Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler

Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

Sa. 2.4.2016

13 Uhr

30 km

***Tour *Steigung**

Doris Wülfing, Meike Klinkenberg

Besuch der Wassermühle in Velpee

Zunächst führt uns die Tour durch die abwechslungsreiche Landschaft Westerkappeln. Südlich von Westerkappeln befindet sich die Velper Mühle, die seit etwa 100 Jahren im Besitz der Familie Görtemöller ist. Dort können wir Kaffee und Kuchen genießen. Die Mühle kann besichtigt werden sowie die Bildergalerie des Velper Malers G. Künnemann. Herr Görtemöller kann etwas über die Mühle erzählen. Rückkehr gegen 17:30 Uhr

Fr. 8.4.2016

17:30 Uhr

30 km

****Tour **Steigung**

Anne Hagemann

Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler

Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

Sa. 9.4.2016

9 Uhr

Bahnhof Osnabrück

120 km

****Tour **Steigung**

Beate Klein

Wuppertal und das Bergische Land: Radeln auf Bahn- und anderen Trassen

Zweitages tour Sa. 9.4.2016 - So. 10.4.2016

Vom Rhein an der Ruhr entlang bis zur Wupper. Besuch der Müngstener Brücke (höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands) und über stillgelegte Bahntrassen nach Essen zurück.

Teilnehmer min = 5, Teilnehmer max = 10, alle fahren nur mit eigener Muskelkraft.

24.1.2016: die Tour ist leider schon ausgebucht, es gibt aber eine Warteliste.

Sa. 9.4.2016

10 Uhr

80 km

****Tour **Steigung**

Martin Jung

Naturwunder im Teuto: Kalksinter-Terrassen und Hase-Quelle

Jeder kennt die berühmten weißen Terrassen im türkischen Pamukkale, kaum jemand kennt die – allerdings von Moos bewachsenen – Terrassen bei Dissen. Wir folgen dem Dütetal bis zum Rechenberg, parken und machen einen Spaziergang zu den Terrassen. Anschließend besuchen wir die Quelle der Hase und radeln der Hase entlang zurück. Einkehr zur Mittagszeit. Zurück in Osnabrück um 17 Uhr.

Fr. 15.4.2016

17:30 Uhr

30 km

****Tour **Steigung**

Bernhard Lang

Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler

Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

Fr. 15.4.2016

17:30 Uhr

Tuchmacher-Museum Bramsche

35 km

***Tour *Steigung**

Eckhard Rickhaus

Feierabendtour in Bramsche

Sa. 16.4.2016

15:30 Uhr

Stadtgaleriecafé beim Adfc-Büro

Holger Vogt & Guido Wenner

TourenleiterInnentreffen

Terminabsprache für den Sommer von Juni bis August 2016: Wir planen Touren und andere Rad-Events. Anschließend sind alle aktiven TL zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Zukünftige Tourleiter und Ideengeber sind stets willkommen.

So. 17.4.2016

9 Uhr
115 km
***Tour ***Steigung
Anne Hagemann & Werner Hasenpatt
Tandemtour!

Zu zweit auf einem Tandem ist auch eine lange Strecke und ein steiler Berg nur halb so anstrengend wie auf einem Solorad. Deshalb haben wir uns die Sparrenburg in Bielefeld zum Ziel gesetzt um den herrlichen Panoramablick von dort zu genießen. Rückkehr nach Lust und Laune.

So. 17.4.2016

10 Uhr
80 km
**Tour *Steigung
Martin Jung
Nach Ägypten

Ja, richtig, nach Ägypten fahren wir, für einen Tag, und mit dem Rad. Die Mittagspause mit Einkehr legen wir aber in Meppen ein. Wie das geht? Einfach mitfahren und sich überraschen lassen! Zurück in Osnabrück um 17 Uhr.

Fr. 22.4.2016

17:30 Uhr
30 km
*Tour *Steigung
Rosemarie Helbrecht und Paul Potthast
Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler

Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

Sa. 23.4.2016

9 Uhr
Hauptbahnhof Osnabrück
50 km
***Tour ***Steigung
Holger Vogt
Hermannsweg: 3. Etappe

Wir setzen unsere Tour über den Hermannsweg fort, siehe Kettenblatt www.adfc-osnabrueck.de/fileadmin/osnabrueck/dokumente/kettenblatt/Kb4-2015_web.pdf Seite 8. Details für diese Etappe folgen.

So. 23.4.2016

10 Uhr
Kirchplatz Bramsche
70 km
*Tour *Steigung
Tourenleiterteam Bramsche
Zum Fahrradgottesdienst nach Osnabrück

Auf ruhigen Wegen fahren wir nach Osnabrück, nehmen am Gottesdienst und der Ausfahrt teil. Anschließend zurück nach Bramsche. Mittagspause auf dem Wochenmarkt. Ende gegen 19 Uhr

Gasthof Freden
LANDHOTEL
HOTEL | RESTAURANT
FEIERN | TAGUNGEN

Machen Sie eine kleine Pause
und genießen Sie ein erfrischendes
Getränk auf unserer
Sonnenterasse.

Zum Freden 41 · Bad Iburg · Tel. 0 54 03 - 40 50
info@hotel-freden.de · www.hotel-freden.de

Sa. 23.4.2016

13 Uhr
Domhof
30 km
*Tour *Steigung
Ansgar Hagemann
Fahradgottesdienst mit anschließender Radtour
Auch Radfahrer brauchen Segen! Darum feiern wir einen ökumenischen Gottesdienst vor dem Dom mit anschließender Ausfahrt zur Kaffeepause ins beschauliche Holte. Rückkehr gegen 17 Uhr

So. 24.4.2016

10 Uhr
99 km
***Tour ***Steigung
Guido Wenner
Die Vermessung des Osnabrücker Landes - Tour 4: Die Hünenburg
Besuch des Triangulationspunktes „Hünenburg“ (mit Aussichtsturm) der Gauß'schen Landesvermessung im Osnabrücker Land.
Rückfahrt ab Bielefeld mit der Bahn möglich, dann sind es nur 60km; oder ab Melle dann sind es 80km, die ganze Tour per Rad sind 110km.
Einkehr: wir finden was unterwegs, jeder hat aber auch eine Notration dabei.
Nicht bei dauerhaftem Schlechtwetter oder Teilneh-

mer weniger 5 Pers. Nicht alle Wege sind geteert und gefegt, es geht auch über Waldwege.

Osnabrück ist nicht Veranstalter. Aber viele ADFCLe-RInnen fahren regelmäßig mit.

Fr. 29.4.2016

17:30 Uhr

30 km

*Tour *Steigung

Wolfgang Driehaus

Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler

Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

Fr. 29.4.2016

17:30 Uhr

Tuchmacher-Museum Bramsche

35 km

*Tour *Steigung

Ansgar Hagemann

Feierabendtour in Bramsche

Fr. 29.4.2016

18 Uhr

Eingang Stadthalle Osnabrück

20 km

*Tour *Steigung

Aktion - Critical Mass Osnabrück

Details siehe hier: tinyurl.com/qjohrxt. Der ADFC

So. 1.5.2016

10 Uhr

70 km

**Tour **Steigung

Martin Jung

Im Tal der Düte

Radtour zum 1. Mai mit Einkehr und Besichtigung der Mühle Bohle bei Wersen. Wir verlassen Osnabrück Richtung Osten und erreichen bei Kloster Oesede das Tal der Düte. Dem Fluss entlang radeln wir nach Westen und stärken uns in der Mühle Bohle beim freundlichen Mühlenverein mit Kuchen und Bratwürsten. Hinter Wersen mündet die Düte in die Hase. Entlang der Hase geht es anschließend zurück nach Osnabrück, das wir gegen 18 Uhr erreichen.

Do. 5.5.2016

10:30 Uhr

57 km

**Tour *Steigung

Wolfgang Driehaus

Bissendorfer Energieradtour

Radtour auf kleinen Straßen in die schönsten Ecken Bissendorfs mit der Besichtigung und Erläuterung von energiegeladenen Projekten, u.a. dem Windrad in Ellerbeck. Es sind zünftige Pausen eingeplant. Ende der Tour ca. 18 h.

ADFC Osnabrück e. V.

Tel. 0541 - 2 42 18 [AB]

Geschäftsstelle: Große Gildewart 14, 49074 Osnabrück

E-Mail info@adfc-osnabrueck.de

Internet www.adfc-osnabrueck.de

Der ADFC Infoladen am StadtGalerieCafe ist immer samstags von 10 – 13 Uhr geöffnet!

Ansprechpartner, Kontakt

Organisation, Öffentlichkeitsarbeit

Uwe Schmidt Tel. 0151 - 2169 22 07

E-Mail info@adfc-osnabrueck.de

Verkehrspolitik

Wolfgang driehaus Tel. 0172 - 5288 423

E-Mail verkehrspolitik@adfc-osnabrueck.de

ADFC - Radtouren

Holger Voigt Tel. 0151 - 2757 23 50

E-Mail vogtholger@me.com

Finanzen

Doris Wülfing

E-Mail kasse@adfc-osnabrueck.de

Fahrradcodierung, Terminvereinbarung

Ansgar Hagemann Tel. 0172 - 1582 949

Allgemeine Anfragen, Anmeldungen

Tel. 0541 - 24218 (AB im ADFC Infoladen)

E-Mail adfc@osnanet.de

In dringenden Fällen Tel. 0151 - 2169 22 07

Radeltreff Bad Iburg

Hans Schlotheuber Tel. 05403 - 737 00

Jeden Samstag nach telefonischer Absprache

Radtour in Zusammenarbeit des Vereins Saubere Energie für Bissendorf mit dem ADFC Osnabrück. Start: Osnabrück 10:30h am Infoladen, Start in Bissendorf um 11h am Bahnhof Wissingen. Tour 57 km von/bis Osnabrück, 28 km in Bissendorf

Do. 5.5.2016

11:30 Uhr
50 km
**Tour *Steigung
Hannelore Schramm
Ins Aatal mit Kaffeeinkehr

Fr. 6.5.2016

13 Uhr
40 km
**Tour **Steigung
Rosemarie Helbrecht und Paul Potthast
Pedelec-Tour mit Rosemarie und Paul
Jeden ersten Freitag im Monat läuten Rosemarie und Paul mit euch das Wochenende ein und drehen Rückenwind-geschoben eine ca.40 Km lange entspannte Runde im Osnabrücker Land. Wohin es geht ist jedes Mal eine Überraschung - es gibt so viel zu entdecken!

Fr. 6.5.2016

17:30 Uhr
35 km
**Tour **Steigung
Birger Hensel
Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler
Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

So. 8.5.2016

9:20 Uhr
Hbf Osnabrück
60 km
**Tour **Steigung
Ali Weitershaus
Dümmer rundum
Anreise mit dem Freizeitbus nach Hüde am Dümmer. Von dort aus umrunden wir den bekannten Binnensee. Anschließend ist eine Einkehr im Café Schäferhof vorgesehen. Gestärkt radeln wir entlang der Hunte nach Hunteburg.
Im Campemoor sehen wir, wie ein in Jahrtausenden gewachsenes Biotop durch Torfabbau innerhalb weniger Jahre verschwindet. Zurück geht's über ein paar Steigungen nach Osnabrück (ca. 250 hm).

So. 8.5.2016

11 Uhr
60 km
**Tour **Steigung
Eva Westerhaus
Nach Melle mit Einkehr im Café Antik

Fr. 13.5.2016

17:30 Uhr
35 km
*Tour *Steigung
Ludwig Korthaus
Rund um Osnabrück mit Pause in Nemden

Fr. 13.5.2016

17:30 Uhr
Tuchmacher-Museum Bramsche
35 km
*Tour *Steigung
Georg Draude
Feierabendtour in Bramsche

Sa. 14.5.2016

8 Uhr
200 km
***Tour **Steigung
Anne Hagemann & Werner Hasenpatt
Auf zu Koffie met appelgebak nach Enschede
Wir radeln nach Enschede, um in dieser schönen Stadt kurz hinter der Grenze einzukehren und uns mit leckerem Kuchen für die Rückfahrt zu stärken. Es besteht die Möglichkeit ab Gronau oder Rheine mit dem Zug zurückzufahren. Die Tour ist für Rennräder geeignet, eine gute Beleuchtung ist erforderlich! Rückkehr: Es kann spät werden.

Sa. 14.5.2016

11 Uhr
54 km
**Tour **Steigung
Bernhard Niermann
Über Hasbergen nach Iburg und zurück
Rundtour durch Wiesen, Felder und Wälder. Das erste und letzte Drittel der Tour verläuft durch leicht hügeliges Gelände. Im zweiten Drittel müssen einige Steigungen zum Teutoburger und zum Iburger Wald gemeistert werden. Eine Einkehr ist vorgesehen. Die Tour endet um ca. 16 Uhr

So. 15.5.2016

19 Uhr
Stadthalle Osnabrück
10 km

*Tour *Steigung

Ride of Silence

Der Ride of Silence ist eine jährliche Fahrradveranstaltung, mit der auf öffentlichen Straßen getöteten und verletzten Radfahrern gedacht wird. Weitere Infos hier: https://de.wikipedia.org/wiki/Ride_of_Silence

Mi. 18.5.2016

10 Uhr

St. Jakob Jakobstr. 3 Regensburg

500 km

*Tour **Steigung

Ansgar Hagemann

10. Pilgern per Rad von Regensburg nach Leipzig

Auch dieses Jahr wird wieder eine interessante Route zwischen den Kirchentagen erradelt. Diesmal starten wir am Mittwoch den 18. Mai in Regensburg. Anreisetag ist daher bereits Dienstag 17. Mai. Wir radeln in 8 Etappen.

Anmeldung durch Überweisen von 65 Euro (85 Euro für Nichtmitglieder) auf das Konto des ADFC Osnabrück für Vorbereitung und Durchführung der Radtour. Achtung: Weitere Kosten für Verpflegung und Übernachtung (Pensionen, Hotels, JH) von ca. 50 Euro pro Nacht bzw. ca. 25 Euro pro Nacht bei Übernachtung auf Isomatten.

Tagesetappen [km]: 55 Velburg - 70 Nürnberg - 70 Bamberg - 75 Eisfeld - 50 Ilmenau - 85 Apolda - 70 Bad Dürrenberg - 30 Leipzig

Infos unter 05461/61357

Fr. 20.5.2016

17:30 Uhr

30 km

**Tour *Steigung

Werner Kaddik

Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler

Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

Sa. 21.5.2016

4:50 Uhr

Hbf Osnabrück

100 km

***Tour ***Steigung

Felix Schuermann

Die Brockenhexe ruft!

Eine Premiumtour für geübte Radler mit besonderen Landschaftlichen Leckerbissen.

100 bis 120 km, je nach Wetter, ca. 1700 Höhenmeter. Nur mit Voranmeldung, berggängige Fahrräder, keine

E-Bikes.

Fragen und Kommunikation: [fschuermann-1\(Klammeraffe\)web.de](mailto:fschuermann-1(Klammeraffe)web.de)

Der Brocken ist ein sehr attraktives Ziel; mit der Bahn erreichbar, wenn man weiss, wie es geht. Somit besteht die einmalige Möglichkeit den Brocken mit seiner besonderen Landschaft in einer geführten Tour zu erleben.

Ausführliche Tourbeschreibung ist hier:

www.adfc-osnabrueck.de/fileadmin/osnabrueck/dokumente/Touren-Infos/brocken2016.PDF

So. 22.5.2016

9 Uhr

85 km

**Tour **Steigung

Martin Jung

Zum Jahresfest im Wittekindshof

Der Hase und Else entlang radeln wir nach Ostwestfalen und besuchen die Diakonische Stiftung Wittekindshof, wo wir uns in freundlicher Atmosphäre und bei Musik mit kostenlosem Erbseneintopf und kostenpflichtigem Kuchen kräftig stärken und auch die Möglichkeit haben, verschiedene Einrichtungen zu besichtigen oder einen Abstecher nach Bergkirchen zu machen. Die Rückreise erfolgt ab Kirchlengern mit der Bahn. Wer will, darf natürlich auch zurück radeln. Zurück in Osnabrück um 17 Uhr.

So. 22.5.2016

13 Uhr

Bahnhof Bramsche

50 km

*Tour *Steigung

Eckhard Rickhaus

Zum Kuckucksnest

Auf einsamen Wegen fahren wir nach Westerkappeln zum Bauerncafé-Restaurant Kuckucksnest Hof Diekamp. Dort stärken wir uns bei Kaffee und Kuchen. Durch die Seester Niederung geht es über Neuenkirchen zurück nach Bramsche Rückkehr gegen 18 Uhr

Fr. 27.5.2016

17:30 Uhr

Tuchmachermuseum Bramsche

30 km

*Tour *Steigung

Karl-Wilhelm Kroesen

Feierabendtour in Bramsche

Diese Tour lädt alle ein, sich mit dem Fahrrad auf das Wochenende einzustimmen. Vor der Tour denkst du vielleicht noch an den einen oder anderen Stress. Danach sind diese Gedanken weggeblasen und kehrst entspannt heim.

Fr. 27.5.2016

17:30 Uhr

35 km

**Tour *Steigung

Ludwig Korthaus

Rund um Osnabrück mit Einkehr im Schreberstübchen.

Fr. 27.5.2016

18 Uhr

Eingang Stadthalle Osnabrück

20 km

*Tour *Steigung

Aktion - Critical Mass Osnabrück

Details siehe hier: tinyurl.com/qjohrxt. Der ADFC Osnabrück ist nicht Veranstalter. Aber viele ADFClerInnen fahren regelmäßig mit.

Sa. 28.5.2016

11 Uhr

50 km

**Tour **Steigung

Holger Vogt

Auf nach Malle

Es geht wieder mal nach Malle im schönen Teutoburger Wald. Die nördlichste bayrische Jausenstation lädt ein zum König Ludwig Dunkel, eine exzellente Bier-spezialität. Auch eine zünftige Jause ist hier möglich, wenn man einen Tisch bekommt (Reservierungen leider nicht möglich). Da das Wirtshaus ziemlich weit oben im Berg liegt können Steigungen nicht abgeschlossen werden, deshalb auch die beiden Sterne. (mi san do net in Bayern). Nach der Jause nehmen wir unsere Räder und ab gehts zurück ins etwas flachere Osnabrücker Land. Rückkehr, je nach dem, zwischen 18 Uhr und 19 Uhr. E-Bikes welcome

So. 29.5.2016

10 Uhr

80 km

***Tour ***Steigung

Achim Kaufmann

Zur schönen Aussicht

Diese sehr sportliche Tour führt uns zum Luisenturm nach Borgholzhausen. Dabei werden reichlich Höhenmeter gesammelt, mit immer wieder schönen Weitblicken. Der Streckenverlauf führt meistens auf Asphalt, zwei Teilstücke durch unwegsames Gelände. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen. Eine

Wir liefern **Bio-Backwaren** direkt nach Hause oder auch an den Arbeitsplatz!



Knuf Bäcker
Lieferservice

☎ 05467-531 · www.biobrot.de

Einkehr ist geplant. Tour findet auch bei Regen statt.

So. 29.5.2016

11 Uhr

30 km

*Tour *Steigung

Ludwig Korthaus

Kleine Ausfahrt mit alten Fahrrädern

Zeigt her eure alten Schätze. Einkehr im Café Barth.

So. 29.5.2016

12 Uhr

50 km

*Tour *Steigung

Hannelore Stramm

Über den Mittellandkanal zu einem Bauerncafé

Fr. 3.6.2016

13 Uhr

40 km

**Tour **Steigung

Rosemarie Helbrecht und Paul Potthast

Pedelec-Tour mit Rosemarie und Paul

Jeden ersten Freitag im Monat läuten Rosemarie und Paul mit euch das Wochenende ein und drehen Rückenwind-geschoben eine ca.40 Km lange entspannte Runde im Osnabrücker Land. Wohin es geht ist jedes Mal eine Überraschung - es gibt so viel zu entdecken!

Fr. 3.6.2016

17:30 Uhr

30 km

**Tour **Steigung

Meike Klinkenborg

Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler

Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

Sa. 4.6.2016

6:20 Uhr

Osnabrück Hbf Eingangshalle

110 km

***Tour ***Steigung

Felix Schürmann

Durch das Weserbergland zu den 200 Quellen am Paderborner Dom

Premiumtour für geübte Radler mit 1200 Höhenmetern. Landschaftlich besonders reizvoll Radtour von Lügde über Kammwege des Weserberglandes zur Weser und nach nach Paderborn. Weitere Informationen, Anmeldung und Absprachen per E-Mail:

fschuermann-1@web.de

Ausführliche Tourbeschreibung mit Karte, Höhenprofil und Fahrplänen hier:

www.adfc-osnabrueck.de/fileadmin/osnabrueck/dokumente/Touren-Infos/Paderborn2016.PDF

Sa. 4.6.2016

18 Uhr

40 km

*Tour *Steigung

Ansgar Hagemann

„Nachtigall ik hör dir trapsen“ - Tour

Mit einer gemütlichen Runde in den Abendstunden radeln wir um Osnabrück und horchen in die Natur. Mit etwas Glück hören wir den Gesang der Nachtigall. Ende gegen 22 Uhr, anschließend Nachtschmaus.

So. 5.6.2016

10:30 Uhr

Hbf Osnabrück

60 km

**Tour *Steigung

Ali Weitershaus

Entlang der Ems

An- und Abreise mit dem Freizeitbus nach Bad Rothenfelde. Von Bad Rothenfelde aus gleiten wir auf ruhigen Seitenstraßen durch das Naturschutzgebiet Vermolder Bruch zur Ems. Entspannt rollen wir entlang der Ems weiter bis Warendorf. Dort erwartet uns der Warendorfer Kunstmarkt am Emsee mit über 50 Künstlern. Einkehr nach weiteren 15 km im urigen Bauerncafé „Im Eichengarten“ bei Vermold (120 hm).

So. 5.6.2016

11 Uhr

50 km

*Tour *Steigung

Christine Rohmann

Imkertour ins Artland

Kaffee & Kuchen für jeden EUR 5,-, Rückfahrt ab Berenbrück mit de Bahn, Mindestteilnehmerzahl = 15, Anmeldung über Webmaster@adfc-osnabrueck.de

Fr. 10.6.2016

17:30 Uhr

40 km

*Tour *Steigung

Ludwig Korthaus

In und um Osnabrück mit Einkehr in Schinkel

Fr. 10.6.2016

17:30 Uhr

Tuchmacher Museum Bramsche

35 km

*Tour *Steigung

Eckhard Rickhaus

Feierabendtour in Bramsche

Sa. 11.6.2016

?? Uhr

Osnabrück Hbf

180 km

**Tour *Steigung

Wolfgang Driehaus und Bernhard Lang

MegalithkulTour - von Meppen nach Wildeshausen

180 landschaftlich reizvolle Kilometer mit 33 archäologisch interessanten Stationen umfasst die offizielle Radroute der Megalithkultur. Sie führt von Osnabrück nach Oldenburg. Wir fahren von Meppen nach Wildeshausen und schauen, welche Steine uns die Vorfahren dort in den Weg gelegt haben. Zweitages tour vom 11. - 12. Juni 2016.

Abfahrtszeit wird noch bekanntgegeben. Max. Teilnehmer 8 Personen, Teilnahmegebühr 25,- Euro
Anmeldung: wolfgang.driehaus@osn Janet.de

Sa. 11.6.2016

10 Uhr

80 km

***Tour ***Steigung

Martin Jung

Zum Bergwirt am Waldsee - Große Wiehen- gebirgstour

Auf aussichtsreicher Strecke über den Lüstinger Berg

steuern wir zunächst Schleddehausen an, besichtigen die Schelenburg und die Doppelkirche und folgen dann einfachen Wegen bergauf und bergab nach Rattighausen, wo eingekehrt wird, je nach Wunsch zünftig oder Kaffee und Kuchen. Am Meller Berg vorbei steuern wir Melle an und legen im Wasserschloss Gesmold auf Wunsch eine (weitere) Kaffeepause ein. Entlang der Hase und mit Gegenwind erreichen wir gegen 18 Uhr Osnabrück.

So. 12.6.2016

10 Uhr
50 km
***Tour ***Steigung

Heinz J. Eilermann

Teuto Vintage Tour

Tour mit historischen Rennrädern durch den Teuto. Rennrad ist Pflicht.

Fr. 17.6.2016

17:30 Uhr
30 km
**Tour **Steigung

Beate Klein

Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler

Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

Sa. 18.6.2016

11 Uhr
65 km
**Tour **Steigung

Bernhard Niermann

Rundtour über Bad Essen

Von Osnabrück geht es über Darum, Hitzhausen nach Bad Essen. Von Bad Essen über Grambergen, Hiddinghausen, Wersche und Natbergen gelangen wir zurück nach Osnabrück. Es müssen einige Steigungen gemeistert werden. Dafür gibt es aber auch schöne Abfahrten. In Bad Essen kehren wir ein. Rückkehr ca. 17 Uhr

Fr. 24.6.2016

10 Uhr
85 km
**Tour **Steigung

Martin Jung

Kulturradeln: Stift Börstel

Am ersten Tag der Sommerferien die schönste Tour im Osnabrücker Land – aber nur für ausdauernde Radler geeignet. Die landschaftlich und kulturell ein-

drucksvolle Strecke führt über Achmer und Merzen (Kaffeepause, Einkauf) und die Ankumer Höhen zu einem ehemaligen Zisterzienserkloster, heute Evangelisches Damenstift (Picknick, Besichtigung). Auf der Weiterfahrt durchs Artland genießen wir noch frisch gebackenen Bio-Apfelkuchen und kaufen unser Brot fürs Wochenende. Rückfahrt mit der Bahn von Quakenbrück (Ankunft 18 Uhr).

Fr. 24.6.2016

17:30 Uhr
30 km
**Tour **Steigung

Doris Wülfing

Feierabendtour am Freitag - der „Jour fixe“ der Osnabrücker Radler

Eine Runde durch die Osnabrücker Landschaft stimmt uns aufs Wochenende ein; bei der Einkehr, die meistens vorkommt, treffen sich alte und neue Freunde.

Fr. 24.6.2016

17:30 Uhr
Tuchmacher Museum Bramsche
35 km

*Tour *Steigung

Ansgar Hagemann

Feierabendtour in Bramsche

Fr. 24.6.2016

18 Uhr
Eingang Stadthalle Osnabrück
20 km

*Tour *Steigung

Aktion - Critical Mass Osnabrück

Details siehe hier: tinyurl.com/qjohrxt. Der ADFC Osnabrück ist nicht Veranstalter. Aber viele ADFClerinnen fahren regelmäßig mit.

So. 26.6.2016

10 Uhr
80 km
***Tour **Steigung

Ali Weitershaus

Windmühle Hoyel Mahl & Backtage

Auf abwechslungsreichen Wegen durch das Meller und Spenger Hügelland. An der Windmühle Hoyel erwartet uns ein abwechslungsreiches Programm (ca. 450 hm). Rückfahrt über Melle, ab hier Rückfahrt mit der Bahn möglich, dann nur 60 km. Rückkehr gegen 18 Uhr

Sa. 9. April - So. 10. April 2016**Wuppertal und das Bergische Land: Radeln auf Bahn- und anderen Trassen**

9 Uhr

Bahnhof Osnabrück

120 km

****Tour **Steigung**

Tourenleitung: Beate Klein

Vom Rhein an der Ruhr entlang bis zur Wupper. Besuch der Müngstener Brücke (höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands) und über stillgelegte Bahntrassen nach Essen zurück.

Teilnehmer min = 5, Teilnehmer max = 10, alle fahren nur mit eigener Muskelkraft.

24.1.2016: **die Tour ist leider schon ausgebucht, es gibt aber eine Warteliste.**

17. bis 25. Mai 2016**Kirchentagstour von Regensburg nach Leipzig**

Anreise: 17. Mai 2016 mit der Bahn

Start: 18. Mai 2016, St. Jakob, Jakobstr. 3, Regensburg

Fahrradstrecke: ca. 500 km

Tourenleitung: Ansgar Hagemann

Auch dieses Jahr wird wieder eine überaus interessante Route zwischen den Kirchentagen erradelt. Dabei haben wir 2010 schon einmal die Städte Leipzig und Regensburg miteinander verbunden, dabei durchradelten wir das Vogtland mit dem Fichtelgebirge und das Naabtal.

Diesmal starten wir am Mittwoch den 18. Mai in Regensburg. Anreisetag ist daher bereits Dienstag 17.

Mai. Wir radeln in 8 Etappen entlang der schwarzen Laaber, über die fränkische Alb nach Neumarkt, am alten Ludwig-Main-Donau Kanal nach Nürnberg, über Erlangen nach Bamberg am Main, dann über Coburg an die Werra, hoch zum Rennsteig (850 m), schließlich das Ilmtal abwärts über Weimar an die Saale nach Naumburg und von dort nach Leipzig.

Anmeldung

Anmelden durch Überweisen von 65 Euro (85 Euro für Nichtmitglieder) auf das Konto des ADFC Osnabrück für die Vorbereitung und Durchführung der Radtour. Achtung: Es entstehen weitere Kosten für Verpflegung und Übernachtung (Pensionen, Hotels, JH) von ca. 50 Euro pro Nacht. Wer es sparsamer haben möchte, zahlt ca. 25 Euro pro Nacht bei Übernachtung auf Isomatten in Gemeinschaftsquartieren.

Tagesetappen [km]

55 Velburg - 70 Nürnberg - 70 Bamberg - 75 Eisfeld - 50 Ilmenau - 85 Apolda - 70 Bad Dürrenberg - 30 Leipzig

Nähere Informationen:

x 0541 24218 (ADFC Infoladen, Anrufbeantworter)

x 05461/61357 (Ansgar Hagemann)

Sa. 11. Juni bis So. 12. Juni 2016**MegalithkulTour - von Meppen nach Wildeshausen**

?? Uhr

Osnabrück Hbf

180 km

****Tour *Steigung**

Wolfgang Driehaus und Bernhard Lang

180 landschaftlich reizvolle Kilometer mit 33 archäologisch interessanten Stationen umfasst die offizielle

Fernwehzeit – ADFC-Mehrtagestouren

Radroute der Megalithkultur. Sie führt von Osnabrück nach Oldenburg. Wir wollen auf dieser Wochenendtour den Teil von Meppen nach Wildeshausen fahren und schauen, welche Steine uns die Vorfahren dort in den Weg gelegt haben.

Zweitagestour vom 11. - 12. Juni 2016, Anfahrt mit der Bahn bis Meppen, Übernachtung in der Nähe von Cloppenburg. Abfahrtszeit wird noch bekanntgegeben. Maximale Teilnehmerzahl 8 Personen.

Teilnahmegebühr 25,- Euro

Anmeldung: wolfgang.driehaus@osnanet.de

Sa. 6. August bis So. 7. August 2016

Museumstour zum Hof Pöpping in Elte

10 Uhr

60 km

*Tour *Steigung

Ansgar Hagemann

Wochenendtour 6/7 August zur Hofanlage Pöpping mit Besichtigung und Rosienstuten mit Kaffee satt.

Am Sonntag radeln wir auf ruhigen Strasse ca 60km zurück nach Osnabrück. Kosten werden vor Ort entrichtet (43 bis 55,- Euro). Anmeldegebühr 6,- / 12,- Euro. Anmeldeschluss 10 Juli

Rückkehr: Sonntag gegen 17 Uhr

Sa. 20. August bis So. 21. August 2016

Bahntrassenradeln im Ruhrgebiet

8 Uhr

Hbf Osnabrück Eingang

140 km

*Tour *Steigung

Ansgar Hagemann

Auf dieser Wochenend-Radtour (Zweitagestour 20.-21.8) starten wir in Wanne-Eickel um auf Bahntrasse

zur Zeche Zollverein bis zur Ruhr zu Radeln. Am nächsten Tag geht es die Ruhr abwärts um auf ruhigen

Wegen am Rhein bis Düsseldorf zu radeln. ca. 70km pro Tag meist flache Strecke. Kosten für Übernachtung /Frühstück bis 50€ Anmeldegebühr 5 /10€ Anmeldeschluß 23. Juli

Sa. 27. August bis So. 11. September 2016

8. Primus-Truber-Tour

6 Uhr

Hbf Osnabrück

900 km

**Tour **Steigung

Martin Jung

Auf den Spuren von Primus Truber von Tübingen über die Alpen nach Slowenien bis nach Triest. Dieser Tour-Klassiker wird 2016 bereits zum achten Mal vom ADFC gefahren. Sie stellt nicht, wie viele denken, höchste konditionelle Ansprüche. Man braucht vor allem Ausdauer, aber die Steigungen bereiten kaum Probleme und die Tagesetappen sind gut machbar.

Eine detaillierte Reisebeschreibung, Kosten-, Anmelde- und Kontakt-Daten hier:

www.adfc-osnabrueck.de/fileadmin/osnabrueck/dokumente/Touren-Infos/Truber_Angbot_2016.pdf

RADELN, WANDERN UND GENIESSEN



Bad Essen

Tourist-Info Bad Essen
Tel.: 05472-94 92-0
touristik@badessen.de
www.badessen.info

Belm

Gemeinde Belm
Tel.: 05406-505-0
info@belm.de
www.belm.de



Bohmte

Gemeinde Bohmte
Tel.: 05471-808-0
rathaus@bohmte.de
www.bohmte.de



Bramsche

Stadtmarketing
Bramsche GmbH
Tel.: 05461-93 55-0
stadtmarketing@bramsche.de
www.bramsche.de

Ostercappeln

Gemeinde Ostercappeln
Tel.: 05473-92 02-0
info@ostercappeln.de
www.ostercappeln.de

www.varusregion.de



Gemeinde Wallenhorst
Tel.: 05407-88 8-0
posteingang@wallenhorst.de
www.wallenhorst.de